

المراهقات.. والطب النفسي

د. يسري عبد المحسن



يصدر أول كل شهر عن

دار الحرية

للصحافة والطباعة والنشر

(شركة مساهمة مصرية)

١٤ شارع جواد حسنى - القاهرة

تليفون ٣٩٢١٩٥٧ - برقيا : الحرية

المراسلات : ص.ب ١٣٧ محمد فريد - القاهرة

المراهقات .. والطب النفسى

المراهقات .. والطب النفسى

د . يسرى عبدالمحسن

إهـــــداء

إلى كل نفس تبحث عن الصفاء
وتسعى إلى الهدوء والأمان

مقدمة

كل منا يحتاج إلى استراحة نفسية من وقت لآخر ، يتوقف عندها ، يتأمل فيهدأ ، ويراجع فيسترجع ، ويصحح فيستكمل ، ويستشير فيستبصر ، وبهذا كله يمكنه أن يمضى قدما على طريق مسيرة الحياة الطويلة ، بخطى ثابتة متأنية واعية ، متجنبا مخاطر عدم ضبط النفس ، والانزلاق فى متاهات المعاناة النفسية .

وكل منا يحتاج إلى استراحة نفسية ، يسكن إليها برهة من الزمن ، ليتم عندها شحن (البطارية) النفسية ، ويكتسب دفعة جديدة ، ونشاطا متجددا ، تجعله فى حالة من الاستقرار والاسترخاء العقلى والنفسى ، وتزيده قوة على مواجهة صعاب الحياة .

فالاستراحة النفسية هى مكان للراحة ، ومأوى لا لتقاط الأنفاس ، بعد طول المشقة والإجهاد ، وهى محطة التوقف التى يجد فيها الإنسان الإمدادات اللازمة ، والإسعافات الطارئة ، لترميم وإصلاح ما أفسده الدهر من جوانب النفس ، ولتغيير وتعديل كل سلوك أو فكر أو عاطفة

شاذة كادت أن تفتك بذاته أو تقضى على البقية من جوانب شخصيته وتؤذى علاقاته واتزانه الخارجى فى توافقه وتكيفه مع المجتمع الذى يتعامل ويتعايش معه .

وفى الاستراحة النفسية يجد الإنسان من يأخذ بيده ، ويعطيه الرأى والمشورة ، ويوضح له الطريق ، ويلقى الضوء على جوانب مشاكله ، وطريق الحل الأمثل لها .... فما خاب من استشار .

قد لا يستطيع الإنسان رؤية جوانب نفسه ، والنظر بعين دقيقة إلى مواطن عيوبه ، وأركان القصور لديه ، لأن الرؤية الذاتية ومن على قرب قد تكون صعبة ، وأحيانا مستحيلة ، ولأن النفس الدفاعية قد تسقط بلا وعى ، أو عن غير قصد ، كثيرا من النواقص والعيوب والأخطاء فيه ، وهنا فى الاستراحة النفسية ، يمكن لأى إنسان أن يجد من ينظر إليه من على بعد ، بنظرة موضوعية متزنة ، ليس فيها تحيز أو التواء ، ولا مبالغة أو تهويل ، ولا مجاملة أو رياء ، وهذا الذى ينظر إليه قد يكون قريبا أو صديقا أو زميلا ، وقد يكون متخصصا علميا له من الدراية والمعرفة بأبعاد وجوانب النفس ، وعمق تفاعلاتها ما يجعله قادرا على وضع النقاط فوق الحروف ، والوقوف على طريق السلامة النفسية .

ولما كانت خبرتى التى قد أمضيتها فى مجال البحث عن حلول لمشاكل مئات من إخوانى الذين يسعون نحو المساعدة ، والوقوف إلى جانبهم فى معاناتهم النفسية ، قد وصلت إلى درجة كبيرة من حيث الكم والكيف خلال أعوام طويلة مضت ، وجدت لزاما علىّ أن أطرحها فى هذا الكتاب على كل من يرغب المساعدة والاستفادة بغيَة أن يجد فيها جانبا من جوانب الطريق نحو صحته النفسية .

داعيا الله سبحانه وتعالى أن يلهمنا الصواب على طريق الهداية والرشاد .

د . يسرى عبدالمحسن

مراحل حياتك النفسية

حياة الإنسان هى خطة عمل مستمرة ومتواصلة ، يتحرك من خلالها ، ويتفاعل معها تفاعلات مختلفة ، فى مجالات واسعة ، وهذه التحركات والتفاعلات تفتح له آفاقا جديدة فى مجال العلاقات الاجتماعية والارتباطات الإنسانية العريضة وكل ذلك يفرض عليه التوغل فى مشاكل نفسية متعددة ومتأنية ومتناقضة ومتعارضة ، من حيث الشكل أو النوع أو من حيث الحجم أو الكم .

والمشاكل النفسية هى لزوم الحياة ، فلا تخلو حياة من بعض المشاكل ، والتى تعطيها طعما ومعنى فى كثير من الأحيان ، وتجعلها قاسية مريرة فى أحيان أخرى .

ولكن وجود هذه المشاكل دليل على أنك تعيش الحياة ، وتتنفس شرّها وخيرها ، وتتغذى من قسوتها وحنانها ، وترتوى من مرارتها وحلاوتها .

إن واقع الحياة يفرض على كل فرد منا نوعا من المشاكل ، وكثيرا من الخلافات ، فقد يختلف الإنسان مع زميل أو جار أو صديق أو حتى مع

شقيق ، وكل ذلك لايفسد للود قضية ، طالما أن هناك لغة حوار وتقارب ، وعقل يميز ويقيم ، وروح ملؤها المودة وحب الخير ، والميل إلى الصلح والتسامح ، وعلى الوجه الآخر فقد يختلف الإنسان مع نفسه ، وقد تتناقض أفكاره مع ميوله وغرائزه ، أو قد يصطدم ضميره مع نزعاته وجوانبه الشريرة ، التى تدفعه إلى فعل المعصية ، أو قد تختلف عواطفه وأحاسيسه مع منطق عقله وحكمة التفكير .

وكل هذه التصادمات والصراعات تصول وتجول داخل نفسك البشرية ، وتجعلك فى حالة من الغليان والثورة المكتومة ، وكأنها حالة من الحرب بين جوانبك ، ونوع من المعركة الدائرة الدائمة بين مكنونات نفسك ، وأجزاء شخصك وتركيب كيانك الجسدى والنفسى والعصبى ، فليس أمامك سوى أن تعمل دائما وبجهد وجد على فض الاشتباكات الدائرة داخلك ، ومن أجل ذلك فأنت فى حاجة إلى دراية ومعرفة قوية بطبيعة كل مايسرى فى عروقك ، ويتحرك بين جنبات عقلك ، ويتسرب من خلال مشاعرك ووجدانك .

إن تركيب النفس البشرية معقد ، وكثير الغموض ، والغوص داخلها مثل الغوص فى أعمق أعماق البحر ، حيث تجد فيها من الطيب مثلما تجد من الخبيث . ولكن الرحلة فى الداخل تعطيك متعة البحث والتنقيب ، وتشفى غليل المعرفة والوعى والإدراك بما هو قابع فى أعماقك وتجعلك فى حالة من اليقظة والوعى النسبى ، بما يحدث لك فجأة ، وبما يصدر عنك دون قصد ، وبما ترغبه وأنت لاتعلم سبب أو سر هذه الرغبة .

وعلى الجانب الآخر ، فإن العلاقات الإنسانية أيضا معقدة ومتشابكة ، وهذا الإنسان الذى يتناقض مع نفسه ، ويختلف بينه وبين

نفسه ، من وقت لآخر ، لابد وأن يتناقض ويتصارع مع غيره ، وبصورة أكثر وأشد وقعا ، وأيضا فإن الفهم الجيد والمعرفة القوية بأصول العلاقات الإنسانية والتعامل مع المشاكل بين الأفراد ، يحتاج إلى علم وفن ، ويحتاج إلى يقظة دائمة بأسلوب التحركات البشرية والتكتيك فى المراوغة الاجتماعية ، وإلى ضرورة التعديل المستمر فى السلوك والتحركات ، واكتساب المهارات والقدرات على عمل العلاقات الاجتماعية ، والتعامل مع الآخرين بمرونة وسهولة ويسر .

ومرور الإنسان بمشكلة أو بعض المشاكل ، ليس معناه نهاية المطاف ، وأن يتوقف كل شيء فى حياته ، لمجرد أزمة عابرة ، وليس معناه اليأس والحزن والشعور بالإحباط وإنما الأمر يحتاج إلى الإيمان القوى ، والوعى الكامل ، بأن مثل هذه المشاكل هى علامات على الطريق ، يحتاج إلى توقف مؤقت لالتقاط الأنفاس واستيعاب الدرس ، والاستفادة من الأخطاء ، وتصحيح الأوضاع ، ثم الانطلاق من جديد بكفاءة أكثر ، وقدرات أعمق ، وصلابة أشد ، وصحة نفسية أفضل .

وليست كل مشكلة بما لها من مضاعفات وآثار جانبية تؤدى إلى المرض النفسى المحدد المعالم ، والثابت فى مظاهره وأعراضه وإنما قد يحدث أن يصاب الفرد بحالة من الهزّة النفسية ، والخلل فى كيانه النفسى ، وعلاقاته بالآخرين ، دون أن يكون مريضا نفسيا بالفعل ، فهناك فرق بين المرض النفسى الذى له أصول وجذور وأعراض واضحة ثابتة ، وبين الحالة النفسية التى ما هى إلا مجرد اضطراب فى علاقة الفرد مع نفسه ، وعلاقته مع الآخرين ، وبسبب واضح نتيجة معايشة مشكلة معينة ، ولكن هذا الاضطراب لم يؤثر بشكل أو بآخر على درجة إنتاجه فى موقع

عمله ، ولا على درجة تكيفه مع المجتمع والبيئة التى يعيش فيها ، وكذلك لم يظهر نتيجة لهذا الاضطراب أى نوع من الأعراض المرضية النفسية أو الجسمية .

ومشاكل الإنسان تعكس طبيعة مرحلة تكوينه النفسى والجسدى ، ويحددها عمره الزمنى ، وتعكس ظروفه المعيشة التى يمر بها فى كل مرحلة من المراحل التطورية ، فهو فى مرحلة طفولته يحتاج إلى جرعات مكثفة من العطف والحب والحنان ، وإلى الرعاية الكاملة التى تضمن له الأمان والحماية من الأخطار ، وإلى التغذية الكافية التى تحقق له النمو والصحة ، وكذلك إلى من يضمن له درجة كافية من النظافة وتجنب عوامل التلوث والعدوى بالأمراض المختلفة .

وقد يعلن الطفل عن مشاكله بصورة تختلف عن الشخص البالغ ، فهو يفتقد قدرة التعبير الكلامى ، ولكنه يمتلك موهبة التعبير الوجدانى ، بالبكاء والحزن أو بالغضب والثورة ، أو بالرفض والعصيان ، أو بالتدمير والعدوان ، أو بالانزواء والعزلة ، أو بالصد والهجر ، أو بالانحراف والشذوذ فى سلوكه ، أو بالأوجاع والالآم والشكوى العضوية .

وكل هذه السبل والطرق للإعلان عن مشاكله ، تتركز مع بداية سنوات عمره الأولى ، فى علاقته بأمه ، فهى تمثل العالم الخارجى له ، وهى كل شىء فى حياته ، ثم يبدأ فى الخروج من هذا الحيز الضيق تدريجيا ، فتتسع علاقاته بالبيئة من حوله ، ويبدأ فى التعرف على مصادر أخرى آدمية غير أمه وغير آدمية ، للتعامل معها وبظهور المشاكل بينه وبينها .

ثم يكبر الطفل ليصير شابا فيواجه مشاكل نفسية أعقد وأشد ضراوة ، وأكثر اتساعا ، حيث يمر بمرحلة التحول الجنسي ، فتكتمل رجولته بالنسبة للشاب ، أو تكتمل أنوثتها بالنسبة للفتاه ، ويصطدم بواقع التغيير والتحول وبالفجوة الهائلة بين نموه الجنسي الجسدي الهائل وبين عدم نموه النفسي الاجتماعي .

فعلى الرغم من أنه كامل الرجولة أو أنها كاملة الأنوثة ، إلا أن المراهق مازال يعيش طفلا ، من حيث عدم نضجه النفسي واعتماده الاجتماعي والمعيشي على أسرته ، وهذه الفجوة تسبب له نوعا من الفراغ الداخلي ، والتشتت والتمزق النفسي ، والتي تجعله يعيش في كثير من المشاكل ، ويصطدم بكثير من أمور الحياة .

ومرور الطفل والمراهق بالمشاكل الحتمية في حياته ، يحتاج إلى العلاج الهادىء المتعقل من جانب الأسرة المسئولة عنه وخاصة الوالدين ، هذا العلاج لكي يكون مبنيا على أسس علمية صحيحة وحتى يأتي بالنتائج المرجوة منه ، لابد وأن يكون الوالدان على درجة من الوعي والإدراك الكامل بطبيعة كل مرحلة من المراحل ، وبدوافع هذه المشاكل وأسبابها ، وبكيفية التعامل معها بطريقة سليمة وعلى أسس ثابتة وعلمية صحيحة .

أما في مرحلة الشباب والنضج وبعد أن تكتمل شخصية الإنسان ويصبح في سن الرشد ، وتقع مسئوليته في الحياة على أكتافه سواء من النواحي المدنية أو الاجتماعية أو المادية ، وكل ذلك مع بداية العقد الثالث من عمره ، فهو قد وصل إلى معركة الحياة الحقيقية ، ويتحتم عليه مواجهة صراعاتها ، وإثبات ذاته والسعي وراء استقراره بالارتباط

بشريكة الحياة وتكوين أسرة جديدة ، وبالبحث عن عمل يكفل له الكسب الحلال ، لضمان مصادر الرزق والمعيشة لهذه الأسرة ، التي هو مسئول عنها مسئولية كاملة .

إن العمل والزواج هما محور مشاكل الإنسان البالغ الراشد ، واختيار شريكة الحياة وموقع العمل الذى يتناسب مع ميوله وقدراته يحتاج إلى وعى نفسى وقدرة على حسن التقيم والاختيار ، وفى هذه المرحلة من العمر يتعامل الفرد مع مشاكله بنفسه ، ويكون مسئولا عنها وعن نتائجها مسئولية كاملة وليس هناك من يلقى عليه اللوم أو من يعتمد عليه من الخروج من هذه المشاكل إلا بالقدر الضئيل .

والتعبير عن المشاكل فى مرحلة الرشد والشباب يكون أكثر صراحة ووضوحا ، ويكون مباشرا وليس فيه إخفاء أو إلتواء ، فهو يواجه ويشرح ويعلن عن ألمه ومعاناته ، وعن أحاسيسه ومشاعره ، وعن دوافعه ونزعاته ، ويفسر أسرار كل ما يشكو منه ، ولكن الأمر يحتاج إلى شجاعة وصراحة مع النفس ، وقدرة على المواجهة ، ويحتاج إلى درجة عالية من النضج النفسى ، لكى يخلع الفرد القناع من أمام وجهه ، ويصارح نفسه بحقيقة أمره ، فقد يكون العيب فيه هو ، ويكون الخطأ خطأه هو ، ويكون اللوم عليه هو ، فإذا ما صارح نفسه بكل هذا فهو فى ذلك الحين على بداية طريق التصحيح ، وهو فى هذا الحال ناضج نفسيا إلى حد كبير .

ومن مرحلة النضج والشباب إلى مرحلة اكتمال النضج ، والوصول إلى غاية التطور النفسى ، وإلى أرقى درجات الوعى الشامل ، والإدراك

السليم ، حيث منتصف العمر ، ما بين الأربعين والستين ، وهى مرحلة العطاء الكامل الشامل ، والفكر المتعقل المتوهج ، والقوة والكمال النفسى والجسدى .

هى مرحلة الحصاد لكفاح دام طويلا ، ومرحلة الاستمتاع بعد طول شقاء وبناء ، ويمر الإنسان فيها بالتحول النفسى والجسدى الذى يطرأ فيه بعض التغيرات الكيمائية وبعض التحولات الهرمونية نتيجة اختلال فى نشاط بعض الغدد خاصة الغدد الجنسية ، ولذلك تظهر آثارها بوضوح عند المرأة حيث تتوقف بعض أنشطتها ، فتسبب توقف الدورة الشهرية وانقطاع القدرة على الحمل والإنجاب ، هذه المرحلة التحولية وهى ما تسمى بخريف العمر ، تأتى مشاكلها نتيجة الإحساس الكاذب بقرب موعد مرحلة الشيخوخة اللاحقة ، وكذلك بالإحساس بالوحدة والعزلة ، وتأتى مشاكل المرأة فى المقام الأول وعلى قدر أكبر من الأهمية عن مشاكل الرجل حيث تظهر فى الإحساس بأهمال الزوج ، أو فى الغيرة عليه ، أو فى التباعد العاطفى ، والتنافر الجسدى ، أو فى الشعور بعدم الكفاءة والقدرة على جذب اهتمامه ، أو فى مشاكل فروق السن ، وما يتبعها من آثار نفسية وجنسية .

وقد تزداد حساسية المرأة فى هذا العمر ، فتصبح سهلة الإثارة شديدة وسريعة الانفعال والغضب ، عصبية المزاج ، حادة الطبع ، قلقة ومندفعة فى تصرفاتها ، وقد يعمل الرجل على زيادة كل هذه التغيرات عند زوجته ، إذا لم يكن متفهما طبيعة المرحلة التى تعيشها ، وسبب هذه التغيرات فسيولوجيا ونفسيا واجتماعيا .

وانشغال الأبناء عن الوالدين وانفصالهم بحياة مستقلة خاصة بالإضافة إلى المشاكل والمضاعفات الجسدية الناتجة عن التحول الهرمونى والتغيير الكيمائى بالجسم يزيد من مضاعفات مشاكل هذه المرحلة الحرجة فى حياة المرأة .

ولما كانت مرحلة منتصف العمر هى محطة الانتقال مابين الشباب والشيخوخة ، فهى مرحلة حرجة وفاصل دقيق ، تعتمد الحالة النفسية فيها على مدى مرور الفرد بسلام وبأقل قدر من المشاكل ، خلال المرحلة السابقة وهى مرحلة الشباب ، وعلى مدى الإعداد السليم والتهيؤ النفسى للمرحلة اللاحقة ، وهى مرحلة الشيخوخة .

وأخيرا يدخل الإنسان مرحلة حياته الأخيرة ، وبانقضاء خريف العمر ، يأتى التحول التدريجى إلى الشيخوخة ، حيث المشاكل المتعلقة بالإحساس بقرب النهاية ، وبتدهور القوى والمعنويات ، وبعدم الرغبة فى الاستمرار ، وبالرفض من الآخرين ، وتجاهلهم له وبعدهم عنه ، وكذلك ينتاب الفرد شعور غريب بالكآبة أحيانا وبجحود الأخرين نحو أحيانا أخرى ، وهو فى حاجة دائمة إلى التدعيم المعنوى وحسن المعاملة والإحساس بالأهمية ويشغل دوره الإيجابى فى الحياة وبحاجة الآخرين له .

والفراغ هو ألد أعداء مرحلة الشيخوخة فهو مبعث المرض وسبب حالة الانطواء والاكتئاب ، وسن المعاش ليس معناه التوقف عن العمل .. أى عمل مهما كانت ضآلته ، وصغر حجمه وقيمته فهو هام وحيوى وأساسى لحياة أى فرد ، وهذه المرحلة الحرجة من عمره .

وتأتى مشاكل العجز والإعاقة والمرض الجسمى والنفسى والعصبى ،

وكذلك مشاكل عدم التفاهم ، وصعوبة التكيف الاجتماعى والفكرى مع الآخرين ، وأيضا مشاكل الصراع بين الجيل الذى ينتمى إليه الرجل أو المرأة فى الشيخوخة وبين جيل الشباب من الأبناء ، وصعوبة التكيف والملاءمة هنا تؤدى إلى نوع من التحجر والتوقف عند موقف ثابت وجامد ، وتؤدى إلى زيادة الفجوة بين الجيلين ، وإلى زيادة حجم المشاكل ومضاعفاتها فى سن الشيخوخة والأسرة الواحدة هى التى تتمثل فيها كل مراحل النمو والتطور بين أفرادها ، فقد يكون فيها الطفل والمراهق والشاب والمسن ، وقد تتعاقب فيها مراحل التطور وتتغير فيها طبيعة التكوين النفسى والجسدى .

لذلك فالأسرة هى الوحدة الأساسية لحلقة الصراع النفسى بين الأفراد داخل أنفسهم ، وبين الأفراد بعضهم مع البعض ، والتكيف العام بين أفراد الأسرة الواحدة يعتمد على درجة التفهم التام لموقع كل فرد فيها بالنسبة للأفراد الآخرين ، ولما كانت المواقع تختلف من الأب إلى الأم والأخ الأكبر والأخت الصغرى ... إلخ فإن تواجد كل فرد فى موقع معين حسب دوره فى الأسرة ومرحلة عمره ونوع جنسه يحتم على بقية الأفراد أن يتعاملوا معه تبعا لمواصفات هذا الموقع ، وأن يكون أسلوب التعامل هذا على درجة من الثبات الدائم دون أى محاولة للتغيير ، إلا إذا اقتضت ظروف الأسرة لذلك ، فإن كل فرد تتشكل شخصيته داخل الأسرة طبقا لدوره فيها ، وطبقا لطبيعة تعامل إخواته ووالديه معه ، ومن هنا فإن تغير أسلوب المعاملة وعدم الثبات فيها قد يؤدى إلى نوع من الاهتزاز فى مكوناته الشخصية ، بما فى ذلك من حدوث الصراعات والتصدع النفسى .

والقاعدة العامة فى توزيع هذه الأدوار هى احترام الصغير للكبير ، وعطف الكبير على الصغير ، وذلك الحب والاحترام المتبادل بين كل أفرادها ، ساد الاستقرار كل جوانب حياتها ، وعم التفاهم بين أفرادها ، ونعمت بالصحة والهدوء النفسى .

أما عن علاقة الأزواج فإن أساس نجاحها يتوقف على تفهم كل طرف بطبيعة شخصية الطرف الآخر ، وقبول كل واحد من الزوجين للطرف الآخر ، على أنه إنسان له شخصية متميزة منفردة وقائمة بذاتها ومختلفة عن شخصيته ، وأن هذه الشخصية الأخرى فيها من المميزات والعيوب مثلما يوجد فى شخصيته هو ، وأن عليه أن يقبل هذه الشخصية بإيجابياتها وسلبياتها مثلما يقبل نفسه تماما .

فالزوج يقبل زوجته ويتعامل مع فكرها وعواطفها وسلوكها مثلما يقبل فكره وعواطفه وسلوكه تماما ، ومهما اختلفت وجهات النظر وطريقة التعبير العاطفى وطريقة السلوك والآداء ، فإن ذلك لا يفسد للود قضية ، وأن ذلك يعطى دفعه للحياة والتفاهم وليس معوقا لها ، طالما أن مفهوم القبول للاختلافات الشخصية موجود عند كل من الزوج والزوجة ، وليس بالضرورة أن يكون هناك اتفاق تام فى نوعية الطباع ، وفى صفات الشخصية لكل من الزوج وزوجته ، لأن تحقيق ذلك عند الاختيار قد يكون صعب الوصول إليه .

ومما لاشك فيه أنه لو حدث هذا التوافق وتشابهت الشخصيتان فسيكون الزواج على درجة عالية من النجاح والتكيف ، وسيكون هناك نوع من التوحد فى الرأى والفكر والاتجاهات نحو تحقيق الطموحات

والأهداف العائلية ، وفى هذه الحالة فإن الأبناء سوف يرثون كل هذه الصفات الشخصية المشتركة مجتمعة ومتأصلة ، ليتأكد داخلهم مقومات نفس شخصية الوالدين وبصورة أقوى وأشد ولهذا الأمر جوانب سلبية وبعض العيوب ، لأنه من المعروف بأن لكل نوعية من الشخصيات المختلفة مزاياها وعيوبها وأن إذا ورث الابن صفات نفس نوع الشخصية الواحدة من كلا الوالدين فإن العيوب سوف تكون عنده بصورة أوضح .

ولنا أن نتخيل مثلا الابن أو الابنه صاحبة الشخصية الوسواسية ، والتى ورثت كل صفات الوسوسة من والديها حيث الجمود وعدم المرونة والتحفظ فى التعامل والدقة الزائدة عن الحد ويقظة الضمير ، لدرجة حساب النفس المستمر بلا مبررات قوية ، والتردد الزائد فى اتخاذ القرارات ، والشك والخوف من الآخرين ... إلخ من صفات الشخصيات الوسواسية . وكل ذلك يضيف أعباء وصراعات نفسية تقع على كاهل الشخصية للابن وتؤثر فى درجة تكيفه الاجتماعى ، وتزيد من توتره وقلقه النفسى .

وعلى الوجه الآخر لنا أن نتخيل الابن أو الابنة التى عندما يرث صفات مشتركة من شخصيتين مختلفتين للوالد والوالدة ، وعلى سبيل المثال عندما تكون شخصية الوالد من النوع الوسواس الدقيق والمنظم وصاحب الضمير الحى اليقظ والمتردد والمهتم بعمله والملتزم فى علاقاته ، وتكون شخصية الأم من النوع الهستيرى الذى لا يهتم إلا بالمظهر دون الجوهر مع الميل إلى الاستعراض وسطحية العواطف والاهتمامات الزائفة بجذب أنظار الآخرين وأن تكون محور اهتمامهم .

هاتان الشخصيتان الوسواسية والهستيرية يبدو أن هناك تفاوتا كبيرا فى نوعيتهما واختلافا واضحا فى صفاتهما ، ولكن قد يعيش أصحابه كزوجين سعيدين إذا قبل كل منهما الآخر على أنه له شخصية سوية وسليمة ومختلفة فى طباعها وخصائصها عن شخصيته هو ، وعلى اعتبار أن كلا من النوعين له جوانبه الإيجابية وجوانبه السلبية ، فى هذه الحالة سوف يرث الأبناء الصفات مجتمعة منهما وسوف يكتسب كل الجوانب الإيجابية والسلبية فيهما ، والتى تعوض بعضهما البعض ، لتبلور وتظهر شخصية الأبناء بصورة جديدة قد تكون أفضل من شخصية الوالدين .

من هنا يمكن اعتبار أن الخلاف فى نوعية الشخصيات بين الزوجين لا يضر بالحياة الزوجية ، بل ربما يضيف إليها الجديد ، إذا حسن المفهوم ولم يحاول أحدهما تغير وتطويع شخصية الآخر ، لكى تكون صورة طبق الأصل من شخصيته هو ، وإذا حاول أن يتعامل مع الطرف الآخر ويكتسب منه بعض الجوانب الإيجابية ويبرزها فى حياته وأن يتغاضى عن الجوانب السلبية والعيوب ، ويعرف جيدا أن لديه من هذه السلبيات والعيوب كما هو عند الطرف الآخر أو أكثر منه .

ومن أسس الحياة الزوجية السعيدة عدم رفع التكليف ، وعدم اللجوء إلى أسلوب الإسفاف والابتذال فى المعاملة أو إلى التوبيخ والتحقير للطرف الآخر ، فقد يلجأ الزوجان إلى اتباع مثل هذا الأسلوب كنوع من الفكاهة والمداعبة بينهما وذلك قد يمتد ويصل إلى درجة شديدة حتى تصل إلى عدم احترام كل واحد للآخر مع الكراهية والخلافات فى نهاية الأمر .

إن أصول الاحترام وقواعد الأدب فى المعاملة يجب أن تستمر بين الزوجين وعلى مدى طول الحياة الزوجية .

مشكلات نفسية من واقع الحياة

١ - تقربى من والدتك أكثر :

أبلغ من العمر ٢٢ عاما ، طالبة بإحدى الكليات ، كنت اجتماعية ومحبوبة من المجتمع ومتفوقة فى دراستى ، لكنى تغيرت كثيرا بعد وفاة والدى حيث أصبحت لا أثق فى نفسى وشبه مهزومة ومعقدة وحساسة للغاية .

وكذلك شعرت بأعراض جسيمة مثل تنميل فى الأطراف ، واختناق بالصدر والرقبة وصداع مع شبه إغماء ، وقد كشفت عند الكثير من الأطباء ، وكلهم أجمعوا على أن هذه هى حالة نفسية .

وكان ضغطى ينخفض إلى درجة ٩٠

وبالنسبة لعلاقاتى الاجتماعية فكنت أشعر بالسذاجة وسخرية الآخرين ، وعدم القدرة على مواجهة أى موقف اجتماعى ، وأحس أن شيئا ينقصنى ، أما معاملة والدتى فهى قوية وشديدة ودائمة التفضيل لأختى عنى ، وكل ذلك أدى إلى رسوبى فى السنة الثالثة الجامعية .

الـــرد :

يبدو أن علاقتك بوالدك كانت قوية للغاية وفيها كل الإيجابيات لدرجة أنك فقدت اتزانك النفسى بعد فقده ، وقد انعكست حالة الاكتئاب التى تشعرين بها على أعضاء جسمك ، فحدثت لك بعض الأوجاع والشكوى العضوية ، وكذلك اضطربت علاقاتك الاجتماعية ، وفقدت الثقة بنفسك . يجب عليك أن تتقربى أكثر من والدتك ، وأن تصححى علاقتك بها ، حتى تمنعى عملية تفضيلها لأختك وتحدث المساواة فى المعاملة بينكما .

وفى هذه الحالة فسوف تكون الوالدة هى البديل عن المرحوم والدك فى علاقتك الأسرية عموما ، وأخيرا وسوف تشعرين بالأمان والطمأنينة عليك بالالتزام فى دراستك مع بذل الجهد الدراسى لتعويض ما فاتك . والله معك .

٢ - خــذى بــرأى والـــدك :

أنا طالبة فى التاسعة عشرة من عمرى ، أعيش وسط أسرة سعيدة ، ومشكلتى هى أننى أحببت شابا فى المرحلة الجامعية ، يكبرنى بست سنوات ، تعرفت عليه يوم كان ضائعا ، يعيش بالطول والعرض ، لا يعرف سوى المشى مع أصدقائه ، أقنعنى بحبه وكان ردى هو أن حبى ليس له قيمة طالما أنه لم يحدد هدفه وأوضحت له طريق المستقبل حتى يصبح مناسبا لى ، ولن ينجح فى حبه لى إلا بنجاحه فى دراسته ، واقتنع بذلك وأكمل تعليمه الثانوى ، والتحق بكلية جامعية مرموقة ،ولكنه

ارتبط بفتاة أخرى خلال سنوات الدراسة الثانوية ، وقد خطبها ، ولكن سرعان ما فشل هذا الارتباط ، لعدم التكافؤ فى التعليم بينهما ، وبعد ذلك تقدم لخطبتى بعد نجاحه فى الثانوية العامة ، ووافق والدى بشرط ألا يتم شيء إلا بعد إتمام دراستى ، ووافق هو على ذلك ، ولكن حدثت مشكلة بينه وبين والدى الذى ذهب إلى منزله ثم قابلنى شقيقه وصوره أمامى على أنه شيطان وكاذب وأنه سرق من شقيقه هذا شيكا بمبلغ كبير .

وقد قابلنى مصادفة وشرح لى كل الموضوع وأنه لم يحدث أى شيء خطأ منه فى حق والدى ، أو فى حق شقيقه ، واقتنعت بذلك واستمر حبى له يزداد يوما بعد يوم ، وهو الآن على وشك الارتباط بإنسانة أخرى لا يحبها بسبب ضغط أسرته عليه ، وهو كل يوم يؤكد حبه لى بالعمل ، وكل من يعرفه يعلم أننى حبه الوحيد وصرح لى أنه مستعد لكل طلبات أسرتى ، وعلى استعداد لأن يتقدم لخطبتى مرة ثانية ، ويصالح والدى وأنا واثقة من ذلك ، لأنه وقف معى مواقف رجولية كثيرة من قبل .

وقد سافر الآن إلى بلدته حيث توجد الإنسانة الثانية التى يقول إنه لا يحبها وهذا لا يؤثر على تفكيرى إلا قليلا ، لأنه طلب منى ألا أفكر فى شيء سوى مذاكرتى ودراستى ، ولأحقق النجاح والتفوق ، وأنه سوف يحل ارتباطه بهذه الإنسانة فى الوقت المناسب .

وأنا الآن فقدت كثيرا من قدرتى على التركيز والاستيعاب ، ولا أفهم الدروس ..

أصبحت فى متاهة عاطفية أولا ثم متاهة مستقبلية ثانيا ..

فما هو الحل ؟

الـــرد :

لا يمكنك اتخاذ أى قرار الآن وأنت فى مفترق الطرق ، وفى مرحلة حرجة ، وهى دراستك فى الثانوية العامة واستعدادك للامتحان ، عليك ضرورة النظر والبعد عن التفكير فى هذا الشخص نهائيا ، مع الامتناع عن اللقاء به ، وركزى جهدك وفكرك نحو الاستذكار ، ثم بعد تحقيق النجاح يمكنك أن تناقشى والدك فى سبب سوء الفهم بينه وبين هذا الشخص ، مع محاولة تصحيح مفاهيمه وإقناعه بصدق هذا الإنسان وحسن نواياه ، وقد تظهر لك بعض الحقائق الغائبة عنك ، وأرجو أن تأخذى برأى والدك دون أى تعنت أو إصرار على موقف قد يكون فيه ضرر مستقبلا .

٣ - اشغلى وقت فراغه بالعمل :

المشكلة تتعلق بأخى الذى يكبرنى بعام ونصف العام ، حيث إنه مجند بالجيش ومتغيب منذ مدة طويلة ، ودائما يشك أنه مراقب من الغير ، وإذا سمع أحدا يسب أو يتكلم يظن أنه هو المقصود ، وقد سلم نفسه للجيش ، ولكن ازدادت حالته سوءا ، ولما قمنا بزيارته وجدناه يرفض الطعام ولا يتكلم مع أحد ، وعندما أنهى مدة الجيش وخرج ، وجدناه فى حالة سيئة ، وعرضه والدى على طبيب نفسى ، وأخذ علاجات كثيرة وتحسن تحسنا ملحوظا ، ثم انقطع عن أخذ العلاج ، فعادت حالته المرضية مرة أخرى ، وأصبح يكلم نفسه ، وينظر حوله ، وكأنه يشاور على أحد أو يناديه ، ويقول إن هناك أشخاصا يظهرون أمامه يكلمونه ولا يريدون منه النوم ، وقد طلب من والدى أن يذهب به إلى أحد

المشايخ ، وقد أعطاه الوالد نفس الدواء مرة أخرى وتحسنت الحالة .

هل هناك علاج لهذه الحالة حتى لاتعود مرة أخرى ؟ وما هو تشخيص المرض ؟

الـــرد :

غالبا أن مما يعانى منه شقيقك هو حالة «فصام عقلى» وهو مرض يحتاج إلى علاج مكثف بالعقاقير والجلسات الكهربائية والنفسية ، وذلك لفترة طويلة قد تمتد إلى سنة أو أكثر ، مع ضرورة المتابعة العلاجية كل أسبوعين على الأكثر . ولا يجوز إطلاقا الامتناع أو التوقف عن تعاطى الدواء ، حتى ولو ظهر بعض التحسن فى الحالة ، حتى لا تحدث الانتكاسة ورجوع الأعراض بصورة أشد من السابق ، وتتدهور الحالة وتزداد شدتها ، كما أننى أنصح بضرورة جلوس المريض دائما وسط الأسرة والجماعة ، وعدم اللجوء إلى العزلة والوحدة والانفراد بنفسه تحت أى ظروف .

وكذلك يستحسن أن يقوم بأى عمل يشغل وقت فراغه ، ويكون متناسبا مع قدراته العقلية والجسمية .

٤ - كونى حازمة فى ردك :

أنا فتاة فى التاسعة عشرة من عمرى ، بالسنة الجامعية الأولى من أسرة بسيطة متدينة ، نشأت على التعليم الدينى ، والحرية التى أعطانى إياها والدى ، فهى حرية كاملة فى كل شىء ، مثل اختيار الأصدقاء والمكالمات التليفونية . وكل شىء .

وحرصت على ألا يقول والدى فى يوم من الأيام أنى لم أكن موضعا لهذه الحرية ، فعملت على وضع قلبى فى يدى حتى لا يذهب إلى أحد « لكن لا يغنى حذر من قدر » فقد ذهب عنّى هذا القلب عندما رأيت زميلا فى كلية أخرى بالسنة الثانية ، أصبحت أحلم به وكل ما أتمناه فى حياتى ، هو أن يكون رفيق عمرى ، إنه يحبنى ويريد أن يعرف هل أحبه أم لا .. إننى أخشى أن أقول إننى أحبه ولا يكون هو أهلا لذلك .. فأندم بعد ، وأخشى أن أقول لا أحبه فأندم بعد ذلك حيث لا ينفع الندم .

لقد حاولت الانتحار ولكن فى آخر لحظة رأيت عقاب ربى فعدلت عن المحاولة .

ولقد تركت المذاكرة ولا أفعل سوى البكاء المستمر ..

الــــرد :

الأفضل هو الانتظار لحين الانتهاء من دراستكما الجامعية حيث تتضح الأمور بعد ذلك .

لا داعى للتسرع لأنه كما يبدو فى رسالتك أنك ما زلت غير مستقرة المشاعر ، وغير قادرة على الحكم على الأمور .

وبالنسبة له فهو لايزال فى مرحلة الدراسة والتكوين النفسى والاجتماعى ، ولا يجب أن يلح عليك فى طلب الرد بهذه الطريقة .

إن إصراره على معرفة الرد يمكن تفسيره بعدم اهتمامه بمصلحتك ومستقبلك .

أما عن فكرة ومحاولة الانتحار فهذا إثم وذنب كبير يغضب الله وأنا لا أجد أى مبرر لمثل هذا الفعل سوى أنه هروب من واقع الحياة .

٥ - لا تستسلمى لوهم الخوف :

أنا طالبة فى الصف الثانى الثانوى العام ، وأبلغ من العمر سبعة عشر عاما ، ولكن مشكلتى تبدأ منذ طفولتى ، فى سن الثامنة حيث كان يحاول أحد الجيران أن ينفرد بى ، ويمارس معى بعض التصرفات المنافية للأخلاق ، وعندما كبرت وبلغت أدركت كل شيء وابتعدت تماما عن هذا الشاب ، ولكنى كنت أتذكر دائما ما كان يحدث لى فى طفولتى وازداد عندى الشك عندما قرأت فى الجرائد عن حادثة اعتداء فراش مدرسة على التلميذات الصغيرات ، وأنه تم الكشف عليهن للاطمئنان عليهن .

أصبحت أخاف على نفسى ولا أدرى إن كنت عذراء أم لا ، وهل أنا طاهرة نقية أم غير ذلك . والآن بدأت أصلى وأصوم واستغفر الله كثيرا عما كان يحدث لى فى طفولتى ، وليس لى ذنب فيه . وأصبحت الآن أحب ابن عمى حبا طاهرا ، وهو يبادلنى نفس الشعور ويريد أن يتقدم لخطبتى ، ولكن ما زلت خائفة حائرة هل ما زلت آنسة أم أصبحت سيدة بالفعل . أرجو أن تفيدنى فأنا لا أنام الليل ؟

الــــرد :

إذا كانت الممارسات اللاأخلاقية التى حدثت لك فى الطفولة هى علاقات جنسية كاملة حدث معها نزيف دموى فالأمر يحتاج لأن تحكى

عنها لأمك أو إحدى شقيقاتك لمساعدتك على الفحص الطبى بواسطة طبيب أمراض نساء ، أما إذا كانت مجرد علاقات سطحية عابرة فلا داعى لكى تتأزم الأمور عندك وحاولى أن تلقى وراء ظهرك كل هذه الأوهام وتتناسى ما حدث ولا تستسلمى للوهم والخوف والحزن والألم طالما أنك تستغفرين الله وأنك لم تكن لك إرادة فيما حدث ، وعليك بمزيد من طاعة الله فهو غفور رحيم . وفى هذه الحالة فلا خوف من الارتباط والزواج الذى سيتم بصورة طبيعية دون أية مشكلات .

٦ - تحـــدى ضعفــك :

أنا طالبة فى الثانوية العامة ومشكلتى هى أننى أصبت بحالة اكتئاب ولا مبالاة شديدة أثناء تأدية امتحان الثانوية العامة لأول مرة ، إننى لم استطع الامساك بالقلم ، والإجابة ، وكان ذلك شيئا طبيعيا لأننى فى الحقيقة لم استذكر جيدا هذه المرة أثناء العام ، وفى إعادتى للثانوية العامة مرتين متتاليتين حاولت أن استذكر بطريقة أخرى أن أصحح من أخطائى السابقة ولكن فشلت ورسبت لثالث مرة وأظلمت الدنيا فى وجهى وخابت كل توقعاتى وأمالى وأحلامى فى المستقبل ، وكلما حدثنى أحد عن رسوبى وفشلى أشعر بشىء داخلى يصرخ بشدة ، وحاولت النسيان وإقناع نفسى بقضاء الله ولكنى وجدت النسيان ما هو إلا مجرد حقنة ممكنة ومؤقتة وأصبحت وحيدة منعزلة لا أشعر بطعم السعادة حتى بعد أن تمت خطوبتى وقرآنى لابن عمتى وأحسست بعد ذلك بأن القدر بدأ يصالحنى وأننى وجدت من سأعيش معه حياة أخرى سعيدة وبعيدة عن ظروف منزلى وأسرتى المفككة .

وكثير من الناس نصحونى بترك الدراسة طالما أننى سأتزوج ولكننى ما زلت أرفض هذه الفكرة وما زال حلم الدراسة يراودنى ، بالرغم من شعورى بالدوار كلما أمسكت أو فتحت أى كتاب .

الـــرد :

الخطأ الذى يكمن بداخلك هو عدم فهمك لقدراتك ، وتقديرك لمواطن عجزك الدراسى ، والخطأ فى طريقة استذكارك ، كذلك عدم استفادتك من أخطائك السابقة والتغلب على ضعفك ، إن النسيان لا يحل المشاكل ولكنه نوع من الهروب من مواجهة الواقع ، خاصة إذا كان نوعا من التناسى الإرادى وبرغبتك الذاتية ، ولكن الحل يكون فى الإصرار والعزيمة على تحدى الضعف وإثبات القوة.

أما عن موضوع زواجك المرتقب فهذا شىء لا يجوز أن يعترض طريق دراستك ، وحصولك على سلاح العلم الذى يؤمن مستقبلك ويؤكد ذاتك خاصة وأنك ترفضين فكرة عدم التعليم والحصول على شهادة ودرجة علمية مرموقة .

ويمكنك إثبات قدرتك وإرادتك فى إمكانيتك على التوفيق والجمع بين استمرار تعليمك وبين حياتك الزوجية التى أرجو أن تكون سعيدة هادئة بإذن الله .

٧ - واجهــى المــوقف بشــجاعــة :

أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى . متوسطة الجمال وأعانى من عدم

نمو ثديى إلى الآن ، وهذا يشعرنى بالنقص ، وكثيرا ما توجه إلى إهانات مما يجعلنى دائما فى حالة خوف ويأس فالجميع يصفوننى بضعف الشخصية والغباء .

فقد أصبحت أتجنب الجلوس مع أحد ، أو الحديث حتى أتفادى الخطأ وعندما تحدث مشكلة بين والدى أجدنى ارتعش وأخاف ولا أملك تحريك أى عضو فى جسمى ، وفى الشارع أمشى خائفة وأشعر بنظرات الناس نحوى بعدم الاهتمام والاحتقار .

أنا لا أعرف كيف أكون قوية واثقة من نفسى وكيف استطيع إقامة علاقات اجتماعية وتكوين صداقات ؟

الـــرد :

فيما يتعلق بعدم نمو الثديين فذلك يحتاج إلى العرض على إخصائى غدد ، لتحديد السبب وهل هناك احتياج لعلاج بالهرمونات أم أنها مسألة طبيعية وسوف تتحسن مع تقدم العمر .

وأما عن ضعف شخصيتك ، وحالة التوتر الدائمة ، و الارتباك وسط الآخرين ، وعدم القدرة على عمل العلاقات والصدقات ، فكل ذلك أمر يمكنك تحقيقه وتصحيحه إذا اكتسبت القدرة على الاقناع وعلى مواجهة المواقف بشجاعة ومع مزيد من الثقة فى ذلك حاولى ألا تهتمى بما يقال من حولك من سخافات ، وما تسمعينه من تعليقات ساذجة لا تدل إلا على تفاهة الذى تصدر عنه . وبمرور الوقت سوف يتحقق الجميع من أنك إنسانة ذات شخصية واثقة من نفسها وسوف يصححون أنفسهم نحوك .

٨ - صححى علاقتك بوالديك :

أنا فتاة فى الرابعة عشرة من عمرى ، وبالصف الثالث الإعدادى وعندى مشكلتان .

الأولى : هى أننى أصبحت لا أطيق الكتب أو القراءة أو المدرسة ، عندى إحساس دائم بالرغبة فى النوم لمدة طويلة ، وكل ذلك يعتبر تغيرا مفاجئا حيث كنت أهتم جدا بالقراءة والمذاكرة وكانت هوايتى المفضلة .

الثانية : فهى أننى مريضة بمرض «التبول الليلى اللاإرادى» وأخجل أن أعرض نفسى على طبيب ، علما بأننى أكبر إخوتى ولى أخ وأخت أصغر منى ولكن والدى والدتى يفضلان شقيقتى الصغرى على ، ويعاملاننى أسوأ معاملة ، فلا عطف ولا حنان ولا أى نوع من الاهتمام ، مع أن أختى الصغرى ليست أحسن منى فى شىء ، وكثيرا ما أسمع عبارات المعايرة والتوبيخ بسبب حالة التبول اللاإرادى من كل الأسرة .

الـــرد :

قد يكون سوء العلاقة بينك وبين والديك هو المحور الرئيسى فى المشكلتين اللتين تعانى منهما ، ولكن يجب ألا تلومى الوالدين قبل أن تعرفى ما هى الأسباب ، وما هى جوانب التقصير والخطأ عندك التى دفعتهما إلى تلك المعاملة . حاسبى نفسك أولا لأن والديك ليس لهما مصلحة فى الإساءة إليك وهما دائما حريصان على أن تكونى فى أحسن وضع وحال .

حاولى تصحيح نفسك والتقرب منهما ، ولا تفكرى لحظة فى الإساءة إليهما مهما كانت الأسباب .

أما عن مرض التبول اللاإرادى فلا بد من العلاج ، وليس هناك أى داع للخجل من العرض على الطبيب .

وبعد أن تهدأ نفسك وتصححى علاقتك بالوالدين ستجدين نفسك قد عدت إلى هوايتك السابقة بصورة طبيعية حيث حب القراءة والاستذكار والقدرة على الاستيعاب والتركيز .

٩ – تخلصى من هذا الصراع :

أنا فتاة فى الثالثة والعشرين من عمرى ومشكلتى أننى نشأت فى أسرة مفككة ، الأب رجل مزواج ، عصبى المزاج ، له طباع خاصة تتميز بالقسوة والجحود على أمى التى وقفت إلى جواره فى مشوار حياته وهى مغلوبة على أمرها طيبة القلب وضعيفة إلى حد ما ، أصبحت أشعر بكره شديد لأبى ولكن فى نفس الوقت أتمنى أن يضمنى إلى ذراعيه ليحتوينى ولكى أحس بحمايته وحبه لى ولكن لم يحدث شىء من هذا مع الأسف الشديد .

أمى أيضا دائمة الظن والشك فى ، وقاسية فى معاملتها لى ، وكل ذلك من منطلق الخوف والحرص على ، علاقاتى بالشباب محدودة للغاية وقد تعلقت بأحدهم فى المرحلة الثانوية وكان شعورى نحوه فى منتهى التناقض . أعشقه أحيانا وأكرهه أحيانا أخرى ، أغضب من تصرفاته وأثور عليه ثم سرعان ما أهدأ ، ولكنى مع كل ذلك لم أعطه الفرصة ليقترب منى بالمرة ، ثم أحببت جارا لنا دون علمه وكنت دائما أتمنى أن أصارحه وأحدثه بشعورى ولعدة سنوات ولكن لم أفعل ذلك .

وقد خطبت منذ ثلاث سنوات عن اقتناع بالعشرة ولكن بدون تبادل حب أو عواطف ولم أعطه أيضا فرصة الاقتراب منى ، بالرغم من كثرة محاولاته وكل ما أريده منه هو أن أظل بجانبه وأسعد بتفكيره فى ، وبدأت أشعر بنوع من « القرف » والاشمئزاز والغثيان والإحساس بالقىء . مع أى محاولة منه للاقتراب منى .

وأتذكر أننى رأيت إحدى زميلاتى تمارس العادة السرية وأنا طالبة بالإعدادى وتعلمتها ومارستها لسنوات طويلة ثم أقلعت عنها والحمد لله .

إننى أشعر الآن بأنى شاذة وأخشى أن يؤثر ذلك على زواجى ، خصوصا وأنى أعلم بأن طاعة المرأة لزوجها واجب وعصيانها له لا يرضى الله ، علما بأنى أنثى ومكتملة النضج وتأتينى الدورة الشهرية فى مواعيدها ... فماذا أفعل ؟

الـــرد :

ربما كان خوفك من والدك وسوء علاقتك بأمك وتكرار زواجه هو الذى رسب فى نفسك عقدة الخوف من الرجال عموما ، وتصورك الخاطىء من العلاقة بين الرجل والمرأة ، كذلك فإن تناقض شعورك تجاه الجنس الآخر هو محصلة الارتباط الوجدانى العاطفى الخاطىء مع والديك ، إنك للأن لم تقدرى على فهم الربط بين الحب والتقارب الجسدى بين الزوج وزوجته وهذا يجعلك تتوهمين الفكر السيىء فى ذلك وسبب ذلك حالة القرف والقىء كنوع من أنواع الرفض للجنس الآخر .

فأنت فى حالة صراع بين احتياجاتك العاطفية الشاعرية وبين رفضك للتقارب الجسدى ، وذلك يحتاج إلى بعض الجلسات العلاجية النفسية للتخلص من هذا الصراع والفهم الخاطىء .

١٠ – استفيدى من هذه التجربة :

أنا فتاة فى نهائى المرحلة الجامعية جميلة جدا ، رشيقة ، مهذبة وعلى خلق رفيع .

مشكلتى أننى فاقدة الثقة فى نفسى جدا ، ويرجع ذلك إلى أسلوب والدتى فى تنشئتى ، فلقد كانت تكره البنات ، وكم كانت تكرر هذه الجملة أمامى وأنا طفلة وكانت دائمة التوبيخ والإهانة لى ، على كل فعل يصدر منى .. لم تكن تشجعنى أبدا ، أو تستحسن شيئا أفعله ، وكبرت لأجد نفسى أخاف من النقاش مع المدرس فى الفصل حتى لا أخطىء .. أفضل السير فى الشوارع الجانبية وليس الشارع الرئيسى ، حتى أتجنب الشباب والازدحام .

وعند ما أكون فى موقف مواجهة تصطك أسنانى ، وأشعر ببرودة فى جسمى حتى فى فصل الصيف ، وكلما حاولت التعبير عن نفسى بالرأى ، أجد الكلمات تهرب منى ، ويحدث تداخل فى أفكارى فأنس ما أريد أن أقوله .

خطبت لشاب وأخشى أن تتحول حياتنا إلى جحيم بسبب غيرتى الشديدة عليه ، ودائما أشك فى أنه سيتركنى وينظر إلى غيرى ، مع أننى متأكدة من حبه وصدقه .

كيف استعيد الثقة المفقودة فى نفسى .

الــــرد :

حقا إن مثل هذا الأسلوب فى التربية خاطىء ، وأن بث روح الثقة فى النفس يحتاج من الوالدين الثواب والثناء المتكرر على كل عمل ناجح ، حتى تتأكد الثقة ويتكرر النجاح ويختفى الفشل ، كذلك فإن التفرقة فى المعاملة بين البنين والبنات شىء مرفوض فى هذا العصر ، الذى أثبتت فيه البنت والمرأة القدرة على الانجاز ، وتحقيق أعلى مستويات النجاح متساوية فى ذلك بالولد وبالرجل .

عليك أن تتخلصى من عقدة عدم الثقة بنفسك عن طريق الإحساس العميق والتقدير الجيد لإنجازاتك ونجاحك ، والمثل على ذلك هو وصولك للمرحلة النهائية الجامعية وأيضا فإن مزيدا من العلاقات الاجتماعية والتدريب على المواجهة بجرأة وشجاعة ، يخفف عنك الاهتزاز بالثقة ، وحاولى أن تتعاملى مع خطيبك بالوضوح والمصارحة ، وأن تكونى على نفس مستواه من الثقة بالنفس ، وأن تثبتى له أنكِ إنسانة جديرة بحبه ومعاملته الطيبة لكِ .

وأخيرا إنك الآن فى مرحلة ناضجة من حياتك لا تحتمل التفكير فى الماضى ، أو التأثر بما فرضته ظروف تنشئتك عليك .. وربما تستفيدين من هذه التجربة فى عام تكرارها فى تربية أولادك مستقبلا بعد زواجك .

١١ - لا تتعرضى للإثارة قبل النوم :

أنا فتاة فى الحادية والعشرين يحدث لى أثناء النوم أن أتكلم بصوت مرتفع وأصرخ وأبكى وقد أتشاجر ، مع حركات لا أدرى عنها شيئا ، وعندما استيقظ يحكى لى إخوتى ووالدى ما حدث لى .

هذه المشكلة تسبب لى الارهاق والتعب والخجل من أسرتى أيضا .
فما هى هذه الحالة وما هو العلاج ؟
الـــرد :

هذا التوتر والقلق مع الكابوس أثناء النوم يعكس حالة القلق النفسى ، والمخاوف النفسية لديك أثناء اليقظة والأمر يحتاج إلى علاج نفسى مع بعض العقاقير المهدئة والمطمئنة التى تضمن لك نوما هادئا. وكذلك لا بد من معرفة السبب وراء هذه الظاهرة المرضية ويفضل لك عدم التعرض لأية مشاكل أو مشاهدة أفلام مثيرة ، أو حتى مجرد التفكير فيما يثير أعصابك خاصة فى فترة المساء .

١٢ - أنت إنسانة طموحة :

أبلغ من العمر ٢٠ عاما ، وعلى قدر كبير من الجمال ، مشكلتى أننى خيالية جدا . لاأعرف كيف استمتع باللحظة فعندما أكون فى العمل أفكر فى البيت كثيرا والعكس .

كما أننى أيضا فى صراع دائم مع نفسى ، فقد أتكلم مع نفسى على الدوام ودائمة التفكير .

لاأقدر على التركيز فى أى شىء ، فقد أفهم الشىء بعد فوات الأوان ، وكذلك أحيانا تصيبنى رعشة شديدة بوجهى عند حدوث إثارة ، كل هذا مع أننى مشغولة على الدوام فى عمل صباحى ودراسة مسائية ، لقد جربت طرقا كثيرة للتغلب على هذه الحالة ، ولكنى فشلت فهل ألجأ إلى طبيب نفسى أم أخذ المهدئات ؟

الـــرد :

لا أنصحك بالمهدئات ، ولكنك تحتاجين إلى حوار صريح مع نفسك ، لمعرفة دوافع هذه المتناقضات داخلك ، أنت فى حاجة أيضا إلى معرفة صادقة لأبعاد نفسك ، وقدراتك وإلى مزيد من الثقة فى ذاتك ولا أشك لحظة فى أن مثل هذه المتناقضات أساسها هروبك من مشكلة ما ، فكما يبدو من رسالتك إنسانة عملية ولديك الكثير من الآمال والطموحات .

١٣ - لابد من تصحيح العلاقة الأسرية :

أنا فتاة فى السابعة عشرة من عمرى ، وأعيش فى أسرة من ثلاثة إخوة ووالدى ، ولكن هناك ضغوطا نفسية كثيرة من حولى إن سوء التفاهم والعصبية الزائدة والشجار المستمر هو كل مايشغل حياة هذه الأسرة ، فلا تفاهم ولا عطف ولا حنان بيننا جميعا ، وأنا دائمة البكاء والخوف من المستقبل ، وقد فشلت خطبتى الأولى لذلك السبب ، وهو الخوف المستمر ، وقد أصبت من ثلاث سنوات بصداع رهيب وآلام فى كل أعضاء جسمى ، وعرضت نفسى على طبيب عيون وباطنى ، وقررا أن سر الصداع نفسى ولا يوجد أى مرض عضوى ، ثم ذهبت لطبيب نفسى وأخذت علاجات بالأدوية ولكن دون جدوى ، بل على العكس فقد سببت لى هذه الأدوية نوعا من الهبوط والارق ، وعدم القدرة على التركيز فهل أجد عندك الحل لمرضى .

الـــرد :

لايمكنك التخلص من أعراض (السيكوسالية) وهى الأعراض النفسية الجسيمة بسبب المشكلات الأسرية إلا إذا كان علاج مرض

الأسرة فى عدم التكيف بين أفرادها قبل علاجك أنت شخصيا .. فهناك حالة مرضية جماعية فى أسرتك تحتاج لجلسات العلاج النفسى الأسرى ويحضرها كل إخوتك ووالديك . وبعد ذلك يمكن تصحيح أوضاعك الخاصة .

أما عن الأدوية التى سببت لك بعض الآثار الجانبية ، فتبدو أن الجرعات كانت غير مضبوطة من حيث التوقيت والكمية ، والأمر يحتاج إلى إعادة النظر فى هذه العقاقير ومدى جدواها بالنسبة لحالتك .

١٤ - لاتتركى نفسك لهذه الأفكار :

أنا طالبة فى الصف الثالث الثانوى ، ألاحظ أننى مجنونة بالرجال عامة ، وبتصرفاتهم فهم يعجبوننى ، وأنا مهتمة ومشغولة بهم جدا وأفكر فيهم معظم وقتى ، وإذا أحببت أحدا منهم وتصادف ورأيت آخر فإننى أحبه أيضا ولا أكتفى بواحد ، فأنا مجذوبة إليهم بقوة ، وهم لا يشعرون بذلك ، وكل ذلك يسبب لى الإحساس بالفشل والضياع والتدهور بقوة ، وهم لا يشعرون بذلك ، وكل ذلك يسبب لى الإحساس بالفشل والضياع والتدهور ، فقد أصبح الرجال والشبان هما موضوعى الذى أفكر فيه باستمرار ، ومع كل ذلك فأنا من عائلة محافظة وعلى خلق ، ولكن كلما رأيت شابا أكون أمامه عادية ، ولكن فى نفس الوقت أشعر بميل شديد نحوه .. أرجو إرشادى إلى الطريق السليم للتخلص من هذه المشكلة حتى لا أضل الطريق ، وهل هذه المشكلة حالة نفسية أم مجرد مظاهر المراهقة ؟

الـــرد :

لاتلتفتى إلى هذه المهاترات والاتهامات الكلامية وتضعى نفسك موضع المستمع المتألم لكلامهم الجارح ، واستمرى فى تحقيق هدفك ومقاومة الصعاب والله معك .

إن اندفاع عواطفك وانشغال بالك لهذه الدرجة الجنونية بالرجال هو أحد مظاهر مرحلة المراهقة ، ولكن يبدو أن الصورة مبالغ فيها لدرجة تنذر بالخطر ، لذلك فعليك بضرورة التحكم فى نفسك ومحاولة ممارسة أنشطة وهوايات متعددة لتشغلك عن مثل هذه الأفكار الشاذة ولا تتركى نفسك تحت سيطرة الفكرة وقد يساعد على ذلك عدم الانفراد والاستغراق فى أحلام اليقظة بل إن الحياة الاجتماعية والاختلاط مهم لكى تتجنبى الضرر الذى قد يحدث من هذه الثورة والاندفاع .

١٥ - عزلتك ليست فى محلها :

أنا فتاة جامعية على قدر معقول من الجمال ، ومن أسرة متوسطة الحال ، طبيعتى فى أغلب الأحيان متفائلة ، نشيطة ولا أستطيع الاستقرار فى مكان واحد ، وأتعامل مع الجميع ببساطة متناهية ، وطيبة للغاية حتى أننى أوصف أحيانا «بالهبل» ، ولكن جعلهم أو جعل بعضهم يسيء إلىّ ويقابل معاملتى الطيبة وحسن نيّتى بسوء النية ولغرض ، لهذا فقد اصطدمت فى جميع من حولى الذين فهمونى فهما سيئا ، مما جعلنى أفضل الابتعاد والعزلة ، وجعل علاقتى محدودة على الرغم أننى لست معقدة ، ولكننى اعتقد تماما بأن طبيعتى الساذجة هى التى سببت لى كل هذا .. فماذا أفعل ؟

الـــرد :

لا يجوز التعميم ووصف كل الناس بسوء النية نحوك ، وفهمك الفهم الخاطىء فقد يكون هناك البعض المفروض ولكن مازال هناك الكثيرون أصحاب المبادىء والمثل .. والدنيا مازالت بخير .

لذلك فعزلتك ليست فى محلها ، ولا هى العلاج ، وإنما هروب وضعف وعدم ثقة بالنفس . فعليك بالاستمرار فى التعامل مع الجميع ، ولاتلتفتى لسلوكهم نحوك أو إساءتهم لفهمك ، واستمرى على طبيعتك ، بثقة وإرادة قوية ، وكل ذلك سيكون بمثابة التدريب الاجتماعى ، الذى يمنحك قوة وقدرة على التعامل والتكيف مع النوعيات المختلفة من البشر .

١٦ - حاولى الظهور بصورة طبيعية :

أنا طالبة جامعية ووحيدة وسط ثلاثة من الإخوة الذكور وقد بدأت ألاحظ بداية علاقة بين أمى وبين رجل يعيش بجوارنا ، يصغرها بعشر سنوات ، وقد حاولت التنويه لأمى بمعرفتى هذه العلاقة من بعيد ، وحاولت إبعادها عنه ، ولكن دون جدوى ، فهى عنيدة مغرورة ، ودائما ما تهزأ من آرائى . وقد حاولت أن أحكى لخالتى عن كل شىء وفوجئت بأنها تقف إلى جوار أمى ، بل وتساعدها فى الاستمرار ، وقد ازداد الجفاء والبعد حتى درجة الكراهية بينى وبين أمى ، بسبب ذلك الموضوع ، مما أثر على دراستى وحياتى كلها .

والآن أنا نادمة على أننى حكيت لخالتى ، عن معرفتى بكل شىء ، وعن معرفة أمى بكشف الحقيقة .

أما عن والدى فهو إنسان مغلوب على أمره وربما يكون السبب فى أنه يكبر أمى باثنى عشر عاما .. فماذا أفعل ؟

الـــرد :

لا تندمى على أنك أعلنت معرفتك للحقيقة بهدف إصلاح الحال ، وتصحيح المسار ، للبقاء على كيان أسرتك ، وأنصحك بعد أن أديت واجبك كاملا ، باللجوء إلى خالتك لمساعدتك وكشف السر لها ، أن تصرفى النظر عن الحديث أو مجرد التفكير فى هذا الموضوع ، وأن تظهرى أمام والدتك المخطئة بصورة عادية طبيعية للغاية ، وأن تشعريها بأنك لم تتأثرى بسلوكها المعوج وأن ضميرك قد استراح تماما بعد أن قمت بواجبك فى إصلاح حالها ، وحاولى أن تلتفتى إلى دروسك ، وحياتك الخاصة ، واتركى الآخرين من أفراد الأسرة ليقوموا بواجبهم نحو هذا الاشكال ، ولكن لا تحاولى إشعال الموقف أو الشوشرة أكثر من اللازم أو افشاء أسرار الأسرة مع زميلاتك ، أو أى شخص خارج الأسرة .

وتأكدى من أنه سيأتى اليوم الذى تتصلح فيه حال أمك ، وتعود إلى رشدها خاصة بعد أن علمت بمعرفتك لما هى فيه .

وأخيرا يجب أن تستفيدى من خبرتك هذه فى مستقبلك ، واختيارك لشريك حياتك ، الذى يتناسب فى عمره مع عمرك ، حيث يجب أن يكون التقارب والحب .

١٧ - لاتيأسى من رحمة الله :

أنا طالبة فى (بكالوريوس) الطب ومشكلتى هى : صعوبة التركيز والاستيعاب فى الدروس ، بالرغم من الجهد الكبير الذى أبذله . إننى كثيرة السرحان حتى فى أوقات المحاضرات ، والشىء الغريب أننى أصبيت بحالة من اللامبالاة ، ولم يعد شبح الرسوب والفشل يخيفنى ، ولا أتفاعل أو أتأثر بأى موقف وأصبحت أكره كلية الطب ، وأكره الامتحانات والمرض ، .

وسبب مشكلتى هو وفاة والدى بعد صراع طويل مع المرض ، عندما كنت فى السنة الثالثة طب ، وأثناء الامتحانات . ثم وفاة والدتى فى العام التالى بعد صراع طويل مع مرض السرطان وأيضا قبل امتحانات السنة الرابعة ببضعة أيام .

وعلى الرغم من هذه الظروف والمحن الصعبة إلا أننى أديت كل امتحاناتى السابقة بنجاح ، وكانت كل تقديراتى بسنوات الكلية جيد جدا ، ولكن حزنى على والدى عميق وشديد لأقصى درجة ، ومصابى فيهما كبير وجسيم ومازلت اتذكرهما فى كل لحظة ، مما يزيد من آلامى ورعبى وفزعى ، وتراودنى الآن فكرة عدم إكمال الدراسة فما الحل ؟

الـــــرد :

كيف تسمحين لنفسك بكل هذا اليأس والحزن ، وأنت الطالبة المتفوقة طوال حياتك الدراسية ، وصاحبة الإرادة الفلازية فى نجاحك السنتين الثالثة والرابعة طب بتفوق ، أيضا بالرغم من وفاة والديك على التوالى فى أيام الامتحانات .

قد تكونين فى حالة اكتئاب نفسي وحزن عميق ، يفسر على أنه تفاعل متأخر لفقدان الوالدين ، وربما ازدادت شدته لإحساسك بالحاجة إليهما بالقرب منك ، وأنت على أبواب التخرج والانتقال من حياة الدراسة إلى الحياة العملية ، ولكن هذه الحالة لها علاج بالعقاقير والجلسات النفسية ولك شيء يمكن إصلاحه ، وتعود حالتك إلى الوضع الطبيعى ، وبالنسبة لعدم القدرة على الاستيعاب والتركيز وكثرة السرحان والجمود مشاعرك فكل هذه الأغراض ناتجة عن حالة الاكتئاب التى تعانين منها .

لا تيأسى من رحمة الله ، وسوف تتغير الظروف والأيام نحو الأفضل مع إشراقة الحياة من جديد ، خاصة بعد أن تحققى النجاح وتصبحين طبيبة وتكون لك حياة مستقلة باذن الله .. والله يوفقك .

١٨ - لا تفكرى فى الخلافات الزوجية الآن :

أنا طالبة بالصف الثانى الثانوى ، وقد توفى والدى منذ سنوات ، حيث كنت أحبه وأقدره واحترمه كل الاحترام لما كان عليه من طيبة . أما والدتى فهى على العكس تماما لا تحبنى وتعاملنى معاملة سيئة وتتمنى موتى . والحقيقة أننى مثل أمى عصبية كثيرة الغضب ، وقد حاولت كثيرا تغيير طباعى ولم أفلح فى ذلك .

والمشكلة الأساسية هى أننى اقرأ كل المشكلات التى تقدمها مجلة حواء ، والمكتوبة فى كثير من المجلات والجرائد الأخرى ، وهذه المشكلات وجدت فيها صورة سيئة عن الزواج ، فكلها مشاكل عدم تكييف بين الزوجين مهما كان نوع الزواج سواء كان قائما على الحب أو زواجا عاديا .

هذه المشاكل جعلتنى أكره الزواج وأخشاه وأرفضه من الآن .. فهل هناك حل لمشكلتى ؟

الــــرد :

إن قراءتك للمشكلات التى ترد فى المجلات والجرائد ، يجب ألا تفهم خطأ ، ويجب ألا تجعلك تتصورين أن الحياة كلها مشكلات من هذا النوع . كذلك يجب أن تستفيدى من قراءة المشكلات فى الموضوعات التى تناسب عمرك ومرحلتك الدراسية ، فلا يجوز لك أن تفكرى الآن فى موضوع الخلافات الزوجية وعلاقات الأزواج ، لأنك مازلت فى مرحلة تحتم عليك الاهتمام بدراستك وتأمين مستقبلك العلمى .

أما عن علاقتك بأمك فالأمر يحتاج منك إلى التسامح والتصالح معها ، مع إعطائها بعض العذر ، وأن تتقربى منها بكل الطرق ، ولا تردى السيئة بالسيئة فالأم على صواب ويهمها مصلحتك أولا وأخيرا ، بالرغم ما قد يظهر منها من سوء الفهم أو الاندفاع أحيانا .

١٩ – عملك ضرورة حتى لا يعود المرض :

أنا سيدة جامعية ، ومتخرجة من كلية مرموقة ، وقد أصبت بمرض نفسى ، وعولجت منه بالجلسات الكهربائية ، وشفيت منه منذ سنوات والحمد لله ، ونظرا لأن زوجى ميسور الحال ، فقد نصحنى أحد علماء الدين بترك العمل ، وبالفعل تركت العمل ، إلا أننى لاحظت على نفسى هذا العام أنى أتكلم بصوت عال حينما أكون وحدى ، خاصة وأن زوجى

يقضى معظم أوقاته ويومه بالعمل خارج المنزل ، كما أننى أعانى من مرض الوسواس القهرى . فأرجو أن أجد حلا لمشكلتى حتى أشفى أو حتى لا تزداد معى هذه الحالة ؟

الـــرد :

إن حالة الوسواس القهرى التى تعانين منها ، واستعدادك للمرض النفسى ، حيث تعرضت لأزمة نفسية سابقة ، وعولجت منها ، والفراغ الذى تعيشين فيه ، بسبب ظروف عمل زوجك وغيابه عن المنزل طوال اليوم ، كل ذلك يبرر استمرارك فى عملك ، وبكل جهد وطاقة ، لأن ذلك يخفف كثيرا من حدوث المرض والانتكاس المرضى مرة أخرى ، ولا تنسى أن العمل والانشغال فى الانتاج المثمر داخل وخارج المنزل من أهم الدعائم للوقاية والعلاج من المرض النفسى .

٢٠ - كونى أكثر تفاؤلا :

أنا فتاة فى الثامنة عشرة ، وبالمرحلة الثانوية ، مشكلتى أننى أشعر دائما بالاكتئاب والاحباط المستمر ، وأحب العزلة ، وقد حدث ذلك بعد وفاة والدى ، حيث أهملت دراستى ، وتركت الكتاب ، وأصبحت غير قادرة على استمرار الحديث أمام الناس ، وأشعر بينهم بمشاعر غريبة .

لقد كان والدى هو كل شىء فى حياتى ، خاصة أن والدتى هى الأخرى توفيت وأنا فى سن السابعة وتحملت مسئوليات تفوق قدرتى

كطفلة فى ذلك الوقت . ولم يتأثر إخوتى بكل هذه الظروف ، ولكننى أنا الوسطى بينهم كان علىّ العبء الأكبر والمسئولية الجسيمة .. أشعر الآن أننى منبوذة ومرفوضة من زملائى وأقربائى ، مع أننى شخصية هادئة وجميلة وذكية إلى حد ما .

لم أجد أمامى الآن سوى طريق العلاج النفسى فما هو الحل ؟

الـــرد :

يجب أن تعلمى جيدا أن الحياة لا تنته مع نهاية عمر الأفراد مهما كان موضعهم وأهميتهم عندك ، وأن الموت هو المصير الحتمى لنا جميعا ، وأيضا أن ترحمك على والديك لا يجوز بأن تتوقف عجلة الزمان ، ويحدث لك هذا الشلل فى مسار حياتك بل بالعكس يجب أن تطلبى لهما الرحمة من خلال استمرارك فى الكفاح والجد والعمل على نفس المنوال الذى كان يسير عليه والداك . لا تحملى نفسك ما لا طاقة لك به من مسئولية وهم وحزن . ولا تسمحى بالشعور باليأس والإحباط والإحساس ، وبعد الغير عنك بأن يسرى إلى نفسك بهذه الدرجة .

حاولى أن تنظرى للحياة بمنظار أكثر بهجة وإشراقا وتفاؤلا ، وحررى إرادتك من كل القيود ، واعملى على الخروج من عزلتك بأسرع ما يمكن والله معك .

٢١ – هذا شيء طبيعي :

أنا فتاة فى الخامسة عشرة من عمرى ، أعانى من مشكلة التردد وتغيير الرأى بسرعة ، فقد قررت أن أختار القسم الأدبى فى دراستى الثانوية ، ومقتنعة تماما بميولى الأدبية إلا أننى عندما أشاهد فيلما وأرى فيه طبيبا أو طبيبة أشعر بأننى أريد أن أكون طبيبة ، بالرغم من اقتناعى بأننى لن أنجح فى دراسة الطب ، والمشكلة الأخرى هى أننى أتأثر بشدة بأدوار الممثلين فى المسلسلات خاصة الأطباء ، وأشعر بالرغبة فى الارتباط بهم ، وأن أكون مثلهم ، فهل أنا مريضة أم أن هذا الشعور شيء عادى بالنسبة لعمرى .. وهل إذا أكملت دراستى بالقسم الأدبى سأفشل ..

الــــرد :

إن تذبذب الأفكار وتناقض الشعور والأحاسيس شيء طبيعى فى مثل سنك ومرحلة حياتك «مرحلة المراهقة» التى تتميز بسرعة التردد ، وتقمص الشخصيات وحب التقليد ، والاندفاع العاطفى . وان اختيارك لطبيعة الدراسة يجب أن يكون تابعا لقدراتك وهوايتك وحبك لنوعية المواد ، وليس للأهواء أو للمركز الاجتماعى أو لمجرد مشاهدة مسلسل أو فيلم . وأخيرا فإن النجاح يعتمد على الجد والاجتهاد والإصرار على تحقيق ذاتك فى أى موقع ومع أى نوع من أنواع الدراسة .

٢٢ – الرجال يختلفون :

أنا طالبة فى الثانوية العامة أعانى من فقدان الثقة بنفسى وبمن حولى ، بسبب أو بدون سبب ، نتيجة عنف الوالد وقسوته الشديدة علىّ فهو دائما فى حالة غضب منى ودائم الثورة علىّ والبعد عنى .

لقد رسبت فى الثانوية العامة عامين متتاليين وأشعر بالخوف الشديد من والدى ، ولا أقدر حتى الجلوس معه إنه دائما يحطمنى ويذلنى بأية طريقة .

إننى خائفة من كل شىء حتى من الزواج مع أننى على وشك الخطوبة .. فماذا أفعل ؟

الـــــرد :

يجب أن تبحثى عن أسباب المعاملة السيئة القاسية لوالدك نحوك ، فربما تكشفين أن هناك خطأ ما فى علاقتك به أو تقصيرا من جانبك أو سوء فهم بينكما ، وربما يكون الوالد يقصد هذه المعاملة تصورا منه أن هذا هو الأسلوب الأمثل فى المحافظة عليك وتربيتك تربية جادة سليمة .

وكل ذلك يحتاج منك إلى التحمل ومحاولات الاقتراب منه وعدم رد الإساءة بالإساءة ، وإنما يكون المبدأ فى علاقتك به هو المعاملة والرد بالحسنى والهدوء .

ويمكن لوالدتك أو إخوانك أن يقفوا بجوارك لمساعدتك على هذا الاقتراب وتصحيح الأوضاع مع الوالد .

أما عن خوفك من الرجال ومن الزواج مستقبلا تصورا منك أنك ستجدين نفس المعاملة من شريك حياتك فهذا تعميم خاطىء ، لأن الرجال يختلفون فى طبائعهم ووضع الزوج غير وضع الأب .

٢٣ - أنت فى حاجة إلى العلاج :

إننى أعانى من داء السرقة ، مع أننى ميسورة الحال ، ولست فى حاجة لأى شيء أسرقه ، والذى يؤرقنى أننى فتاة مؤمنة .. أصلى واقرأ القرآن وأخشى الله ، وقد بدأت الحالة عندى من الصغر ، وكانت أمى تنهرنى بشدة ، وتأمرنى بإعادة ما سرقت من أشياء لأصحابها . واعتقدت أننى شفيت تلقائيا من هذه الحالة ، ولكن هذه الأيام عدت مرة أخرى لهذا الداء اللعين ، ولكن بصورة أوسع ، حيث تمتد يدى على أى بيت أزوره أو أى محل لشراء أى شيء منه ، وحتى مالى الخاص عمرى ٢٢ عاما وطالبة (ببكالوريوس) الطب وبقى أن تعرف أننى أعيش أنا وأخى فقط حيث توفى والدى ووالدتى منذ قريب . ونحن موضع غيره وحسد من أقربائنا ومعارفنا فى كل مكان بسبب مستوانا المادى والاجتماعى والعلمى أرجوك ساعدنى على التخلص من هذا الداء قبل فوات الأوان .

الـــــرد :

حالتك المرضية النفسية لابد وأن يكون لها دوافعها وأسبابها المتعددة والمرتبطة بتاريخ تطورك ونشأتك بعوامل التربية والمؤثرات البيئية من حولك أيضا بتركيب شخصيتك من الناحية النفسية .

إننى أعذرك تماما فيما تعانين منه ، وأؤمن بشدة فى صدق نيتك وحسن نواياك وضعف إرادتك وقلة حيلتك تجاه هذا الداء المسيطر عليك ، والمتمثل فى دافع السرقة ، خروجا عن إرادتك ورغباتك ، إنه نوع من الانتقام من نفسك ومن الآخرين .

ليس أمامك سوى العلاج النفسى بالتحليل ، للوقوف على الدوافع مع تفريغ شحنة العدوان الكامنة داخلك ، والتى تتبلور فى السرقة مع إعطائك بعض الأدوية التى تسهل عليك أمر العلاج .

ولحين بداية العلاج الذى يجب أن يكون سريعا ، يمكننى أن أنصحك بإبعاد نفسك بقوة عن المواقف والأماكن التى تضعك فى موضع السرقة ، وهذا يتحقق أيضا بألا تتركى نفسك وحيدة فى هذه المواقف ، بل يجب أن يصاحبك زميلات وزملاء وأقرباء فى كل تحركاتك .

٢٤ - إدفعى زوجك للعلاج :

أنا سيدة متزوجة ولى طفل عمره ٩ سنوات . أعانى القلق والحزن الشديدين بسبب متاعب خاصة بالعلاقة الزوجية ، حيث إن زوجى يعانى من الضعف ولا يقترب منى منذ شهور عديدة . وعلمت أنه كان يعالج من هذه الحالة ، ولكنه ينكر ذلك ويرفض الاستمرار فى العلاج ويكابر بحجة أنه أنجب منى هذا الطفل الوحيد . أصبحت عصبية للغاية . فماذا أفعل ؟

الــــرد :

لا بد من محاولة التفاهم مع زوجك وإقناعه بالحسنى إلى اللجوء مرة أخرى لطريق العلاج السليم الكامل من مرضه ، ولا داعى للعصبية أو التهور على أن تكون دعوتك له بالرفق واللين وحسن المعاملة . وليس بالعنف والغضب والتوبيخ أو جرح شعوره . ويجب أن تعلمى أن العامل

النفسى فى مثل هذه الحالات المرضية هام وأساسى وأن لك دورا أساسيا فى العلاج . ويمكنك الاستفادة من نصائح الطبيب المعالج .

وإذا فشلت كل المحاولات نحو إقناعه بذلك ، فلابد من تدخل من لهم تأثير عليه من أفراد أسرتك أو أسرته .

وكلمة أخيرة ، وهى إن العبادة والزيادة من الطاقة الروحية والتقرب إلى الله مع تفريغ نتيجة شحناتك الداخلية فى عمل مستمر قد يخفف عنك كثيرا من آلامك ومعاناتك النفسية نتيجة الحرمان الذى تعيشين فيه حتى يتم العلاج ويشفى زوجك تماما .

٢٥ - اطمئنى .. سيعود إلى حالته قريبا :

أعمل مدرسة بإحدى المدارس الابتدائية ، وقد تمت إعارتى إلى إحدى الدول العربية وتركت طفلى الوحيد وعمره ثلاث سنوات مع والده ، وحضرت والدتى لترعاه فترة غيابى عنه ، ولكنى عندما عدت فى الإجازة الصيفية فوجئت بتغيير كبير فى علاقته بى حيث إنه تجاهلنى تماما كما لو كان قد نسى أمه ، وكلما اقتربت منه وحاولت حمله وتقبيله أو اللعب معه بالألعاب والهدايا التى أحضرتها له ، فإنه يترك كل شىء ويسأل عن جدته أو والده . لقد حزنت أشد الحزن على هذا الوضع وأرجو أن تدلنى على الطريقة المثلى لمعاملته حتى يعود كما كان من قبل فى علاقته بى ؟

الـــرد :

الطفل فى هذا العمر يحتاجك إلى جواره أشد الاحتياج ووجودك

الملازم له هو أحد الأسس التى تبنى عليها شخصيته مدى العمر . وما فعله إنما هو نوع من الصد والجفاء العاطفى اللاشعورى ، كرد فعل طبيعى لفراقك وابتعادك عنه .

لا تندفعى نحوه بطريقة مباشرة وبشدة ولكن يتم هذا تدريجيا بالمشاركة أحيانا مع والدتك أو زوجك وبطريقة غير مباشرة . ولا تيأسى إذا وجدت استمرار الجفاء من جهته وإنما كونى هادئة مبتسمة أمامه حتى لا يشعر بأى شىء . واحذرى أن تقولى له أنا أمك ؟ وهل نسيتنى ؟

٢٦ - ساعديه على النجاح :

زوجى رجل أعمال ناجح . أنجبت منه ثلاثة أبناء ذكور . وهو زوج وأب مخلص لا يتأخر عنى فى أى مطلب . ولكنى أشعر بفجوة واسعة بينى وبينه ، وهى متعلقة بالأحاسيس والطباع . فهو عملى ومادى للغاية بينما أنا شاعرية ومعنوية إلى حد كبير فأنا منذ طفولتى أعشق تبادل العواطف والأحساس بالجمال والنغمات الرقيقة ، وأرى فى ذلك كل عمق الحياة ومباهجها . وهو يرى أن الحياة هى الكفاح والإصرار والمكسب المستمر والتحدى الدائم .

حاولت أن أشرح له وجهة نظرى ، وذلك لكى أسمع منه كلمة حنان أو حب ولكى أجعله يعيش معى بوجدانه ومشاعره وليذوق طعم الحياة بعيدا عن الواقعية والمادية التى طغت عليه .

الــــرد :

كل إنسان وله أسلوبه فى الحياة وطريقته التى يقتنع بها ويجدها مناسبة لتكوينه ، وهذا لا يعنى أن الإنسان الواقعى خاطىء والإنسان المعنوى الشاعرى سليم وإنما خير الأمور الوسط . ويجب عليك أن تتكيفى مع نظام زوجك ونظرته للحياة ، وأن تساعديه على نجاحه الذى حققه ويستمر فيه خاصة وأنه لم يتأخر عنك فى شىء ويراعى أولاده وحياته الأسرية بما يرضى الله .

ولا تندمى على أنك شاعرية حساسة وجياشة العواطف ، فربما كان كل ذلك من أسباب نجاح زوجك فى عمله .

٢٧ - لاتضيعى الفرصة فى الثواب :

أعيش حياة موفقة هادئة فى أسرة سعيدة ، مكونة من زوج وأربعة أولاد ، وقد تعرضت والدة زوجى لمرض مفاجىء ، مما اضطره إلى إحضارها من منزلها الذى تعيش فيه بمفردها ، لكى تعيش معنا بذلك ، وأحسست أن حماتى لها حق علىّ فى الرعاية لرعايتها طبيا . وفى بداية الأمر كنت سعيدة وأن الله سوف يجزينى خيرا لما أقدمه لها من خدمات . وبعد شفائها انقلبت الأمور رأسا على عقب ، حيث ظهرت فيها طباع الغيرة ، ومحاولة الاستئثار بابنها وإبعاده عنى . مما جعلنى أضيق تماما بهذا الوضع .. فماذا أفعل ؟

الــــرد :

يجب أن تعلمى بأن مرض والدة زوجك قد يكون غير من طبائعها وطريقة تعاملها إلى حد ما ، وكذلك يجب أن تفهمى نفسية هذه الأم

الكبيرة فى السن وظروفها المعيشية ، خصوصا بعد زواج أولادها وموت زوجها وفراغ الدنيا من حولها ، إن أغلب تصرفاتها تجاهك وتجاه أولادك ما هى إلا استمرار لطبيعة تكوينها النفسى وغالبا ما تكون بدون قصد .

استمرى فى معاملتك الطيبة الحسنة لها ، وراعى الضمير وطاعة الله فى تقديم الواجب لها مهما فعلت معك ، ولا تضيعى عليك الفرصة فى الثواب الكبير وتقدير الزوج لك مستقبلا . أخيرا حاولى أن تتجاهلى تصرفاتها ولا تهتمى بما تقول أو تفعل .

٢٨ - إعرضى ابنك على الطبيب :

زوجى يعمل موظفا بإحدى الشركات . يدمن شرب الخمور منذ سنوات عديدة وذلك بسبب ظروف قاسية مر بها فى حياته ، وقد حاولت علاجه مرات ولكن دون نتيجة ، ولى منه ثلاث بنات وولد واحد . أكبرهن تعمل سكرتيرة بدبلوم التجارة إن الأولاد يعلمون جيدا حالة والدهم ، لأنه كثيرا مايشرب أمامهم ، والمشكلة الحالية هى أننى لاحظت منذ شهور أن ابنى الوحيد يسهر خارج المنزل لساعات متأخرة ، وهو طالب ثانوى ، كذلك فهو غير متزن فى سلوكه ثائر أغلب الأوقات ، وقد كثر غيابه عن المدرسة ويسهر معظم أوقات الليل وينام بكثرة نهارا .

لقد سألته عن أحواله وحاولت معرفة سر هذا التدهور ولكنه نفى تماما أى سلوك أو انحراف إننى أخشى ومازلت أشك فى أن يكون قد انزلق وراء المخدرات .. فكيف يمكن أن أتصرف ؟

الـــرد :

أولا لاتيأس من تكرار محاولة علاج زوجك من حالة إدمانه الخمور وقد يكون علاجه فى المرات السابقة غير كاف وغير مضبوط ، ذلك حين يكون قدوة صالحة أمام أولاده ، أما عن ابنك فأنا أيضا أوافقك على شكك فى أمره وحرصك على معرفة حقيقة مايكون قد وصل إليه من سوء ، يمكنك عرضه على طبيب لمساعدتك فى معرفة إذا كان مدمنا أم لا ؟ وهناك تحاليل يمكن إجراؤها فى الدم لمعرفة ما إذا كانت هناك نسبة من المواد المخدرة فى جسمه أم لا ؟

٢٩ – أنت لاتحسنين معاملة الرجال :

أنا فتاة أبلغ من العمر إحدى وعشرين سنة ، بالسنة الرابعة بكلية عملية .. جميلة ومن أسرة ميسورة الحال .. دائما ما يعجب بى أفراد الجنس الآخر المشكلة أننى كلما أعجبت بشاب واستقرت علاقتنا وتعلق بى أشعر بحالة غريبة وهى كراهية شديدة له وأبكى وحدى بالمنزل وأصاب بحالة غثيان وقىء وآلام مبرحة بالمعدة واكتئاب وقد تكررت هذه الحالة مع أكثر من عشرة أشخاص ومنهم من تقدم لخطبتى وانفصلت عنهم لهذا السبب .. فبماذا يمكن تفسير هذه الحالة .. وما هو الحل ؟

الـــرد :

هناك احتمال كبير فى وجود دوافع داخلك تجعلك دائما تكرهين الرجال ، ويرجع أن يكون السبب هو عدم النضج النفسى الكامل ،

وعدم فهمك الفهم الجيد لطبيعة الرجال وكيفية قيام علاقة طبيعية معهم . ويبدو أن شخصيتك من النوع المستقر عاطفيا . وأنك تستمتعين بلفت أنظار الآخرين نحوك مع أنك لا تتمتعين بعمق عاطفى ناضج وبفكر ومنطق سليمين لاختيار الجنس الآخر ، لابد من البحث عن أسباب العقدة المترسبة داخلك والتى هى محور هذه الأعراض الجسمية والنفسية التى تحدث لك مع اقترابك من الجنس الآخر . وهذا لن يتحقق إلا من خلال العلاج النفسى .

٣٠ - اعرضى نفسك على الطبيب :

تعرضت لأزمة عاطفية منذ ثلاثة شهور وكان لها وقع شديد الأثر على حالتى النفسية مما دعانى إلى أخذ أقراص الاتيفان ٢مجم ثلاث مرات يوميا بناء على نصيحة صديقه لى ، والآن وقد تغلبت على المشكلة . ويمكننى أن أقول اننى أصبحت أكثر قوة وصلابة مما مضى .

أصبحت مشكلتى الحقيقية الآن هى أننى لا أستطيع النوم ولا الذهاب إلى عملى إلا بعد أن أتعاطى أربعة أو ستة أقراص (اتيفان) مرة واحدة بالنهار والليل وقد حاولت مرة أن أتوقف عن ذلك فلم أنجح . علما بأنه ليس عندى أى مضاعفات أو شكوى جانبية من هذه الأقراص ، ولكن بعض الزميلات يقلن إننى أصبحت مدمنة وهذا ما يخيفنى .. فماذا أفعل ؟

الـــرد :

لقد حدث تعود على أقراص (اتيفان) هذا التعود ربما يكون قد وصل إلى درجة الإدمان ، والخطورة هنا تكمن فى استمرارك على هذا

الوضع واحتياجك إلى ازدياد عدد الأقراص وكمية التعاطى بصورة متزايدة وشديدة ، مما يؤثر على صحتك الجسمية والعصبية والنفسية ويؤدى إلى مضاعفات خطيرة .

يمكنك التخلص من الاعتماد على (الاتيفان) وذلك بأخذ أقراص بديلة لا يحدث منها ضرر ، ولفترة بحيث يمكن تقليلها تدريجيا وإحلال هذه الأقراص محلها ، ثم التوقف نهائيا عن (الاتيفان) .

وهذا بالطبع يحتاج إلى عرضك على أحد المتخصصين لوصف العلاج .. بالإضافة إلى الاعتماد على إرادتك القوية وعزيمتك الصلبة للتخلص من هذه السموم .

٣١ - إجعلى سلوكك واضحا :

زوجى الذى تزوجته عن اقتناع وحب يكبرنى بأحد عشر عاما ، وقد ملأ على حياتى بقلبه الحنون ، وتفهمه الواعى فى السنوات الثلاث الأولى من الزواج . والآن انقلبت الأمور رأسا على عقب فأصبح شديد الغيرة جاف المعاملة ، بدأ فى محاولات متكررة لكى يمنعنى من العمل ومن ممارسة حياتى الاجتماعية التى كان يشاركنى إياها سابقا ، كل ذلك حدث بعد أن أصيب بمرض القلب جعله يمكث بالفراش ستة أشهر متواصلة ، مع أننى كنت شديدة الحرص على رعايته والبقاء بجواره طوال فترة مرضه . هذا ولدىَّ منه ثلاثة أبناء ذكور أكبرهم فى السنة الثانية الثانوية . ما هى حالته وكيف أتعامل معه ؟

الـــرد :

أرجو أن تعذرى زوجك فى غيرته عليك والتى سببها فارق السن بينكما وكذلك إحساسه بالعجز الناتج عن مرضه .

لا تعيرى أى اهتمام لتصرفاته تجاهك ، ولا تقارنى معاملته الآن بمعاملته لك سابقا ، لأن الأمور تغيرت . حاولى أن يكون سلوكك أمامه واضحا وصريحا وأن تطلعيه على كل تحركاتك واتصالاتك بالآخرين .

لا تتأخرى فى رعايته والوقوف بجواره مهما كانت تصرفاته نحوك . وبالنسبة لعملك حاولى أن تشرحى له بأن العمل هام لكيانك ولكيان الأسرة كلها وأنه لن يؤثر فى علاقتك به أو فى أدائك لواجباته ووجبات المنزل .

٣٢ - كونى أكثر موضوعية :

أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى أعانى من السلبية والغباء وعدم الآمان والحرمان وفقدان الأمل فى كل شىء . أعيش مع والدى وسبعة من الإخوة وأشكو أيضا من الصداع الدائم وأفكار شريدة ، وعدم التركيز والمشاكل كلها يرجع سببها إلى سوء معاملة الوالد ، الذى يتصف هو أيضا بالسلبية والعصبية وشدة الغضب وعدم احترامه لأمى . ومع أننى طالبة بالسنة الأولى الجامعية إلا أننى لا أذاكر ولم يستقم حالى فى علاقتى مع زملائى .

الـــرد :

إتهامك لنفسك بالسلبية والغباء وغيرهما هو إتهام باطل ويتنافى مع ما وصلت عليه من درجة فى التعليم ، ومع قدرتك على التكيف مع

زملائك ، وفى دراستك وهذا ما اتضح فى أجزاء جاءت فى رسالتك . ويبدو أن الأمر نابع من داخلك فأنت تحاولين دائما إظهار حالتك بمزيد من السوء والمبالغة فى ذلك مع أن شخصية الوالد وعلاقته بوالدتك وبقية إخوتك لم تصل بعد للدرجة التى تجعلك فى مثل هذه الحالة .

حاولى أن تكونى أكثر موضوعية فى فهمك لنفسك وأن تكونى مستبشرة واثقة مطمئنة وأن تقوى من عزيمتك وأن تستفيدى من دراستك فى إعداد وتقويم نفسك وبذلك يذهب عنك الشعور باليأس ويضيع إحساسك بالصداع والأوجاع الجسمية .

٣٣ - إنسى الماضى :

أنا فتاة فى السابعة عشرة من عمرى ، طالبة بالثانوية العامة ، أعانى من القلق والتوتر والخوف الدائم مع الصراع النفسى الذى لا يهدأ وأسباب كل هذا هو طفولتى التى عانيت فيها من قسوة الأب وسيطرته وتسلطه ، على الرغم من حنان الأم كذلك فالعلاقة بالأسرة عموما جافة ، مادية ، متوترة وقد انعكس كل هذا علىّ فأصبحت أشعر بالخوف والتناقض فى أفعالى وأقوالى والأعراض النفسية فى صورة صراع مؤلم ، مع ضيق فى النفس واكتئاب دائم وضعف فى التركيز . كذلك فإنى أكره نفسى ولا أرضى عن تصرفاتى فى كثير من الأحيان فهل حالتى تتطلب العرض على طبيب نفسى .

الـــرد :

لا يجوز لك وأنت على هذه الدراية الواعية والنضج النفسى ، لا يجوز لك بأن تعيشى تحت رحمة وسيطرة وأنقاض الماضى المؤلم ، وأن يصاحب تفكيرك دائما أحزان الماضى ، بل يجب عليك التخلص من الإحساس بالقسوة والظلم مهما كانت درجته ، وأن تتلمسي بعض العذر لوالدك .

حاولى أن تصلحى من علاقتك بشقيقتك الكبرى ، ويمكنك أيضا التقرب من والدك لتعويض ما فات ولسد الفجوة بينك وبينه . ويمكنك أن تأخذى دورا إيجابيا فى إصلاح شأن الأسرة وجمع شملها وإعادة الهدوء والاستقرار والمحبة بين أفرادها .

٣٤ - سلوك دائم :

مشكلتى الحقيقية هى زيادة وزنى كلما رأيت زميلاتى الرشيقات فى العمل ازددت غيرة منهن وصممت بشدة على العمل على نقصان وزنى (بالرجيم) القاسى وازدادت حالتى توترا وقلقا .. أمتنع عن الطعام بإرادة قوية لمدة أسبوع ثم سرعان ما أعود ثانية إلى الأكل بشراهة وتعود حالتى النفسية إلى اليأس من أن أكون رشيقة كزميلاتى .

وقد تكررت هذه الحالة عدة مرات .. حتى كدت أن أفقد الثقة فى نفسى وإرادتى .. فما هو الحل ؟

الـــرد :

(الرجيم) يحتاج منك إلى الهدوء والطمأنينة وكذلك إلى الامتناع

الذاتى بقدرتك على التحكم فى نفسك ، وبقوة إرادتك وأيضا بأهمية الاحتفاظ برشاقة جسمك لما فى ذلك من صحة جسمية ونشاط وحيوية . وليس لِكَىْ تكونى مثل زميلاتك أو بسبب الغيرة من رشاقتهن ثم هو قبل كل شىء أسلوب دائم للحياة .

٣٥ – هذه ظاهرة طبيعية فاقبليها :

أنا فتاة فى السادسة والعشرين من العمر . أعمل بدبلوم التجارة فى إحدى شركات الاستثمار سكرتيرة . أعانى من الإحساس الدائم بالقرف والاشمئزاز كلما اقترب موعد الدورة الشهرية عندى . وأعيش العذاب كله عند بدئها ، اعتزل بعيدا عن إخوتى وأمتنع عن الخروج وأشعر بالملل والضيق ويضطرب نظام حياتى تماما وكأننى أتوقف عن عمل أى شىء طوال فترة نزول الدورة الشهرية حتى إن معظم إجازاتى من العمل آخذها خلال هذه الفترة .

هذا وتصيبنى حالة من الصداع المستمر والامتناع تماما عن الطعام بسبب فقدان الشهية ، وقلة النوم وأحبس نفسى فى حجرتى وأبكى بالساعات .. ساعدنى كى أتخلص من هذا العذاب .

الـــرد :

لماذا لا تتقبلى الظاهرة البيولوجية الطبيعية التى خلقها الله عز وجل فى جسمك ، ولماذا لا تعتبرينها جزءا من أنوثتك مكملة لتكوينك العضوى والفسيولوجى .

قد يكون السبب هو سوء فهمك لهذه الظاهرة وعدم الدراية الكافية بما يحدث داخلك خلال هذه الفترة كل شهر ، وهذا الخطأ يرجع إلى عدم التبصير الكافى بها مع بداية مرحلة البلوغ وبدء ظهور العلامات الأنثوية عندك . وربما تكون قد ترسبت لديك عقدة من فهمك الخاطىء لطبيعة هذه الظاهرة والتغيرات الجسمية .

٣٦ - الثقة بالنفس أولا :

أشكو حالة ابنتى الوحيدة الطالبة بالسنة الثانية الثانوية فهى دائمة الشعور بالاستذلال والخضوع والضعف أمام الآخرين ، ودائمة الإحساس بانكسار النفس وعدم القدرة على مواجهة الناس ، أو التحدث والتعامل معهم ، بالإضافة إلى عدم الإحساس بالأمان والاستقرار من داخلها . وقد استنتجت أنا أمها كل هذه الأعراض وحاولت جديا أن أخرجها من حالتها بالزيارات والعلاقات العامة واصطحبها معى فى كل مكان ، ولكن دون جدوى وهى ترفض كل أنواع ومحاولات العلاج ، وبدأ يظهر عليها أخيرا نوع من التبلد تجاه حالتها وكأنها تستمتع بهذا الإحساس بالضعف .

الـــرد :

لا شك أن هذا الإحساس عند ابنتك ليس وليد أيام أو شهور قليلة وإنه هو ترسيب انفعالات وعوامل فى أعماقها منذ سنوات قد تصل إلى طفولتها .

وعلى كل حال فالمشكلة تحتاج إلى مزيد من الصبر منك والاستمرار فى مصاحبتها فى كل مكان وتعودها على اكتساب الثقة بالنفس تدريجيا من خلال الممارسة الاجتماعية ، هذا ولا تنسى الاشباع الوجدانى العاطفى لها بكل أمنياتك وتعويضها الحرمان من تواجد والدها بجوارها بسبب طبيعة عمله .

أما إذا شعرت باستمرار الحالة وإصرارها على التمادى فى عزلتها ، وإحساسها بضعفها وبداية تبلد مشاعرها ، فهذا شى آخر قد ينذر بالخطر ويستحق سرعة العلاج النفسى .

٣٧ - حاولى التكيف مع الأسرة :

أنا فتاة فى الرابعة عشرة من عمرى إنفصل والداى منذ كنت فى السابعة ، وعشت بعد ذلك مع والدتى التى تزوجت وأنجبت طفلا ، إلى أن تشاجرت معها بسبب زوجها ، ثم تركتها وذهبت لأعيش مع والدى منذ ثلاث سنوات فقط ، ومع عمتى التى ترعانا أكثر مما كانت أمى تفعل ، وعشت أيضا مع شقيقتى الاثنتين ومع شقيقى الأصغر . أحبهم جدا وأخاف عليهم ، ولكنى لا أستطيع التعبير عن هذا الحب والمشكلة هى أننى أحس بالغربة عن ذلك المنزل ، وكأننى دخيلة على تلك الأسرة حيث إننى عشت طفولتى مع جدتى أم والدتى . فهل هناك حل لمشكلتى ؟

الـــرد :

معك الحق فى الشعور بالغربة والوحدة وعدم القدرة على سرعة التأقلم مع جو الأسرة الجديد عليك . حيث إن تعرضك إلى التنقل ثلاث مرات والعيش فى جو أسرى مختلف كل مرة وأنت طفلة قد أفقدك الثقة إلى حد ما فى الذين يحيطون بك ، وجعلك تشعرين بالغربة وعدم الاستقرار والطمأنينة .

حاولى التكيف واستعادة الثقة فى أشقائك وفى والدك وعمتك ، خاصة وأنهم يحبونك ويعطفون عليك ، وحاولى التقرب منهم فإنك صاحبة إرادة قوية وقد تحملت الكثير فعليك بالاستمرار إلى أن تتحسن ظروفك وتحصلين على شهادتك الجامعية ويجب أن تستفيدى من دروس الحياة التى عشتها ولا تكررى أخطاء والديك .

٣٨ - لا تهدمى البيت بيديك :

أنا سيدة متزوجة ولى ثلاثة أبناء وبنت ومشكلتى التى تسبب لى آلاما نفسية تتلخص فى اهتمام زوجى الزائد بالمجلات الجنسية والصور الفاضحة التى أدخل منها الكثير فى منزلنا على الرغم من أنه يبلغ من العمر ٤٨ عاما . وقد تصاعدت اهتماماته بأفلام الفيديو المثيرة التى أصبح يبحث عنها ويستأجرها بكثرة . وهذه الميول كنت ألاحظها عليه منذ زواجى منه فكنت اعتبرها أزمة خلقية فى بداية حياتنا وسوف تنتهى وحاولت بشتى الطرق لمنعه من مثل هذ التصرفات اللاأخلاقية على الرغم من أننى لا أقصر فى حقوقه الزوجية على الإطلاق . وقد لاحظت اخيرا ان كل

ما يثيره ويحرك أحاسيسه هو تلك المناظر المقززة فقد بدت تسيطر على كل حياته تستحوذ على كل اهتماماته .

أخشى ما أخشاه هو مستقبل أولادى وابنتى الذين بدأوا يعرفون عنه كل هذا وبدأوا يسألوننى عن بعض المجلات والأفلام الموجودة بالمنزل .

أرجوك أن تنصحنى كيف أعالج هذه المحنة الأخلاقية الأسرية .

الـــرد :

معك حق فى أنها مأساة أخلاقية . ولكن أرجو ألا يستبد بك اليأس لدرجة التفكير فى هدم حياتك الزوجية مع زوجك .

استمرى فى عطائك له ولا تفكرى فى عقابه بالهجر والابتعاد والجفاء ، حتى لا تزداد المشكلة ويجد فى ذلك المبرر للتمادى فى أفعاله . لا تعطى أى اهتمام لسلوكه اللاأخلاقى ولا تتحدثى معه فى هذا ، بل تجاهلى كل تصرف سيىء منه ، ويجب أن تشعريه أنك أرفع وأكثر خلقا من أن تعيرى أى إهتمام لهذه التصرفات . واشغلى وقتك بعيدا عنه عندما تلاحظين أنه يقدم على مشاهد الأفلام أو الصور . وحاولى أن تبعدى أولادك عن كل هذا وإذا طلبوا منك تفسير ما يحدث فاشرحى لهم الخطأ فى قدوتهم الممثلة فى أبيهم ، واغرسى فى نفوسهم المبادىء والقيم وذلك حسب كل عمر من أعمارهم .

وسوف يكبر الأولاد ويعرف كل منهم حقيقة الأمر وربما تأتى الهداية من الله ويعدل هو عن سلوكه مع مرور الزمن .

٣٩ - القرب من الله يذهب الخوف :

أعيش منذ شهرين فى حالة من الخوف والرعب من داخلى ، وبدون مبرر فالحياة ميسرة وسهلة أمامى ، أنا زوجة ناجحة وربة أسرة قوامها أربعة أفراد وعلاقتى بزوجى ممتازة والحمد لله ، وأيضا ناجحة فى عملى كسكرتيرة فى إحدى شركات القطاع الخاص .

وقد بدأت لدى حالتا الخوف والوهم بعد أن زرت صديقة لى بالمستشفى حيث رأيتها فى صورة بشعة فور إجراء جراحة لها ، وكانت قريبة جدا إلى قلبى فهى رفيقة الصبا والشباب وعدت بعد هذه الزيارة ولم أنم لمدة يومين وصورتها لم تفارقنى .. ثم بدأ الخوف من الموت والمرض وكل شيء .

الـــرد :

هذا الخوف له مبرراته وأسبابه ودوافعه .. وهو ملازم للارتباط العاطفى القوى بصديقتك وحالتها التى شاهدتها عليها .

أنصحك بأن تزوريها كثيرا وتتبعى مراحل شفائها إذا كانت مازالت مريضة حتى يذهب الخوف عنك بمزيد من الاطمئنان عليها .

لا تجلسى بمفردك وحاولى الانشغال أكثر مع الآخرين وفى عملك . ويمكنك الاستعانة ببعض المهدئات اللطيفة والبسيطة المفعول . ولا تنسى أن التقرب إلى الله يذهب عنك كل خوف ويزيدك آمنا وسلاما .

٤٠ - لا تهتمى بخلافات والديك :

أنا فتاة فى الرابعة عشرة من عمرى أعانى من مشكلة نفسية هى الخوف ، وقد بدأ هذا عندى عندما تفتح عقلى ونضج ، هذا الإحساس دمرنى نفسيا وأصبحت خائفة من المستقبل المجهول ودائما يصاحبنى القلق وفقدان إرادتى واضطربت أعصابى وأصبحت مهزوزة لا أتحمل أى انفعال أو ضوضاء فيدق قلبى مع الإحساس بالاختناق أو الكوابيس فى أحلامى وأصبحت أيضا أخاف من الصلاة والعبادة وأخاف الموت .

بقى أن تعرف أن لهذه الأحاسيس سببا هاما وهو استمرار الخلاف والمشاجرة بين أبى وأمى وتفكك البيت .. ماذا أفعل ؟

الـــرد :

هذه الحالة هى القلق النفسى والاكتئاب الذى ظهر عليك هو تفاعل مرضى للظروف الأسرية الصعبة التى تعيشين فيها لذلك فالعلاج أساسى تجاه إصلاح حال الأسرة وعلاقة أفرادها فإذا تحقق هذا فهو خير ، وإذا لم يتحقق فعليك بإبعاد نفسك قدر المستطاع عن كل مشاكل وخلافات بين والديك أو إخوتك ، وعليك بالاهتمام بذاتك ومحاولة الهدوء والاستقرار وشغل وقتك فى هواية نافعة أو صداقات هادفة ، ويمكنك الاستعانة ببعض المهدئات البسيطة للتغلب على القلق والارهاق والأحلام المزعجة .

واضيف إلى أن التقرب إلى الله ومزيد من العبادة يبعد عنك الخوف ويدخل إلى قلبك السكينة والرضا .

٤١ - إشغلى وقتك بما هو أنفع :

أنا فتاة فى الصف الثانى الثانوى متوسطة الجمال ، وعلى قدر من الذكاء ، ولى ثلاثة أخوات ومن عائلة محافظة جدا ، وأب مسيطر على الوالدة ، أعيش تجربة حب مع قريب لى يكبرنى بعشر سنوات ، وهو حب عنيف يسيطر على كيانى كله بالرغم من قلة أو انعدام اللقاء بيننا بسبب ظروف الأسرة أحسست أخيرا بعدم الثقة فى نفسى وبكراهية كل إخوتى لى ، وعدم ارتباطهم بى حاولت أن أحكى قصتى لأختى أو لأقربائى ولكنهم جميعا يسخرون منى ، أشعر بالأمان والطمأنينة عندما أحكى لهم ولكنهم يرفضون حبى هذا ويعتبرونه تهورا وجنونا ، أصبحت معقدة لا أطيق الحياة ليس لى أمل غير اقترابى منه وأحيانا أفكر فى بعض الآمال الآخرى مثل دخول الجامعة وأن أكون زوجة وأما لأطفال . لا أجد من أحكى له عن طموحاتى وأحلامى لأن أسلوب المناقشة مرفوض فى منزلنا وكل شيء يمشى بالأمر . أصبحت لا أنام وأكره نفسى وأشعر أننى تافهة كما يقول لى إخوتى .

أرجو مساعدتى فى محنتى .

الــــرد :

إن ما تعيشين فيه من حب هو فى واقع الأمر وهم وخيال ، وأحلام المراهقة وأن عواطفك ومشاعرك لم تتبلور بعد ولم تستقر وتتضح وهذا رغما عن إرادتك لأنك فى سن كثيرا ما يحدث فيها ذلك فلا تتصورى رفض أختك أو قريبتك لهذه المشاعر نوعا من الكراهية ولا تسمحى

لنفسك بالحزن والاكتئاب وفقدان الأمل بل حاولى أن تشغلى وقتك بما هو أنفع وأجدى ، ناقشيهما فى موضوعات أخرى وخصوصا فى طموحاتك وآمالك التى لها أهداف سامية ، بذلك تشعرين أنك على درجة من الوعى والنضج ، وتستقيم علاقتك بهما وتعود إليك الثقة فى نفسك وفيهم . وأخيرا ابعدى عن نفسك كل محاولة التفكير أو اللقاء مع هذا الذى تدعين حبه فما هذا إلا أحلام يقظة تعكس تذبذب عواطف المراهق .

٤٢ – انسى الماضى :

أنا فتاة فى العشرين من عمرى ، وهو فى الخامسة والعشرين ، هو جامعى وأنا احمل مؤهلا متوسطا ، وعندما أحببته أعطيته أحاسيسى وحنانى وعطفى ..

بادلنى نفس الشعور ، ولكنه تركنى ليخطب فتاة أخرى ، مازلت متعلقة به ، أعيش فى عذاب وجحيم ودموعى لاتفارقنى ، لم أستطع التجارب مع أى شخص غيره ، بالرغم من محاولاتى المتكررة لذلك ، بدأت أشعر أننى أعيش فى غابة من الوحوش وأن كل الرجال مخادعون غشاشون مثله .

سيدى الطبيب من أحاسب بعد أن نفد صبرى وضاقت بى الدنيا .. وكيف يمكننى التخلص من هذا العذاب ؟

الـــرد :

لن تكون هذه هى الصدمة الأولى والأخيرة فى حياتك ، فالحياة بحلوها ومرها هى سلسلة من التفاعلات المليئة بالصدمات وعوامل الإحباط والصراع المحزن وعوامل النجاح .

لذلك يجب عليك أن تتدربى على تحمل هذه الصدمات ويجب ألا تهزك عوامل الفشل والإحباط لدرجة التوقف عن التعامل مع الآخرين وليس هناك مايدعوك لتعميم كراهيتك ، لكل الرجال ولا للحكم عليهم جميعا بمنطق مالمسته من الذى أعطيته قلبك وعقلك فالدنيا مازالت وستظل بخير .

لا فحاولى أن تراجعى الماضى وأن تحاسبى نفسك أو تحاسبى من تعاملت معه بعواطفك أتركى الحساب لصاحب الحساب وهو الخالق سبحانه وتعالى .

تجربتك السابقة خبرة أو انطلاقة لمستقبل أفضل ، فيه قدرة على التعامل مع الأخرين دون اندفاع أو خطأ فى الحسابات وكلما ازدادت دائرة علاقاتك الاجتماعية تخلصت من هذا الشعور بالظلم واليأس والحزن ووجدت مايشغلك عن التفكير فى الماضى .

٤٣ – اصبرى فثوابك عند الله :

أشعر أن مشكلتى فريدة فى نوعها ومستعصية الحل ، فأنا زوجة وأم لثلاثة أولاد ذكور .. وأنا كذلك ابنه لأب يبلغ من العمر أربعة وسبعين

عاما .. وهو يعيش معنا فى منزلى فليس له من يرعاه سواى فأنا ابنته الوحيدة ، وهذا هو العام الرابع لإقامته معنا .. وصدقنى أنا لم أر يوما سعيدا مع زوجي وأولادى طوال إقامة والدى بيننا .. زوجي لا يحتمله .. دائما يؤنبنى على إقامته معى ، حتى بلغت كراهيته له إلى الحد الذى جعله يغار منه إذا اقدمت على خدمته .. فشلت كل محاولاتى فى إقناع زوجى بأن هذا أمر واجب وأن والدى لن يعيش العمر كله ، وسوف يأتى اليوم الذى نحتاج فيه إلى من يرعانا .. ولكن دون جدوى .. فماذا أفعل ؟

الـــرد :

سيدتى .. الأم .. الزوجة .. الابنة .. أقدر تماما ظروفك الصعبة ، ولا يجوز لى أن أعاتب زوجك على هذا الجفاء ، وعدم تقديره لظروف والدك المسن . ولكن لا تيأسى من رحمة الله ربما يكون هناك تقصير لاتشعرين به نحو زوجك ، حاولى البحث عن جوانب التقصير .. اشعرى زوجك أن وجود والدك معك ينعكس على علاقتك بزوجك بالفائدة نتيجة ارتفاع معنوياتك وسرورك وذلك بأن تكونى بجواره دائما ، وتضاعفى من خدمتك له وبالكثير من الحب والحنان والرعاية حتى تقضى على أسباب غيرته ، وتقطعى عليه أى طريق نحو إتهامك بالتقصير .

لا تناقشى أمور حياة والدك معكم أكثر من ذلك مع زوجك ، ولا تواجهيه بأخطائه وتلوميه على تفكيره القاسى وقسوته غير الطبيعية .

كونى دائما كريمة فى معاملتك له وتحملى واصبرى . فإذا لم تجدى رد فعل لهذه المعاملة فيمكنك اللجوء لأى من أقارب زوجك ، من لهم تأثير عليه ليتدخل بالتوفيق بينكما .. وتذكرى أخيرا أن اجرك عند الله .

٤٤ - لا تتركيها للفراغ :

ابنتي الطالبة بالسنة الثانية الثانوية إزدادت عندها حالة الوسوسة المرتبطة بالنظافة الجسمية والنظافة العامة بدرجة كبيرة جدا . فهى تقضى ساعات فى الحمام وتشغل معظم وقتها فى غسيل وتنظيف ملابسها ، وتفرض علينا وعلى بقية إخوتها إتباع تعليمات صارمة فى نظافة ونظام كل شىء لدرجة غير معقولة .. وهذا كله يسبب لها مشاكل مع إخوتها حتى أن حياة الأسرة أصبحت جحيما لا يطاق .. ماذا أفعل ؟

الـــرد :

لابد أن تشغلى فراغ ابنتك وملازمتها فى أعمالها ، ولا تتركيها تستسلم لهذه الهواجس الوسواسية .. اعملى دائما على أن تملأ حياتها بالعمل المستمر ، ولا تتركيها تنفرد بنفسها إلا فى حالات الضرورة القصوى والدراسة .. لا تتحدثى معها فى حالتها الوسواسية ،.. ساعديها على مقاومة هذه الوساوس وعدم الاستجابة للرغبة الملحة فى النظافة ، وحاولى أن تغيرى نمط حياتها وطريقة سلوكها واجعليها تبدوا أكثر مرونة مع نفسها ومع الأخرين .

٤٥ - اقتربى من زوجك :

أنا سيدة متزوجة عمرى ٢٩ عاما .. زواجى تقليديا . لم تكن لى علاقة بزوجى قبل الزواج إلا فترة الخطبة التى استمرت ثلاثة أشهر فقط .

كلانا يعمل موظفا بالحكومة .. مازالت الحياة الزوجية فيها الكثير من الغموض ولا أنكر عدم التكيف والتوافق بينى وبين زوجى للآن رغم محاولاتى المستمرة لإصلاح ذلك ، ولكن يبدو أننا مختلفان ولا وسيلة للتواصل بيننا .

منذ أسبوع وجدت أننى أصحو من نومى على كوابيس وأحلام مزعجة ، واستمر بعدها فى البكاء فترة طويلة . والأكثر من ذلك أن زوجى أخبرنى أننى أسير أثناء النوم .

وأثناء يقظتى أشكو من الصداع والميل الدائم للحزن وعدم الرغبة فى الحياة فماذا أفعل ؟

الـــــرد :

من الواضح أن عدم تكيفك مع حياتك الزوجية الجديدة هو السبب وراء إصابتك بحالة القلق النفسى والاكتئاب الذى ظهر على هيئة أعراض نفسية وجسمية .

من الممكن أن تتخلصى من مشكلتك بمحاولة فهم شخصية زوجك والعمل على دراسة أوضاعك الزوجية وحل الخلافات التى تحدث بينكما إن وجدت .. ويمكنك الاستعانة بنصائح والدتك أو صديقة تكون قد تزوجت منذ فترة لا تتصورى أن زواجك التقليدى هو السبب ، ولكن يبدو أنك متوهمة وخائفة أكثر من اللازم والمسألة تحتاج إلى المزيد من الوقت والمحاولة للتقرب من شريك حياتك .. وفى نفس الوقت يلزم أن تدربى نفسك على الاسترخاء والطمأنينة والهدوء ، مع تجنب الإجهاد الذهنى والجسمانى .

٤٦ – اطردى هذه الهواجس :

أنا فتاة جامعية على وشك التخرج ، غير واثقة فى نفسى وأشعر أن الجميع دائما أفضل منى ، ولكن لا ينتابنى أى شعور بالحقد أو بالغيرة فأنا مؤمنة بالله وبما خلقنى عليه ..

الجميع يقولون أننى جميلة ، ولكنى مؤمنة وموقنة بأننى على عكس ما يقولون .

إننى والحمد لله أتمتع بحب الجميع وكثير من صديقاتى يلجأن إلىّ لحل أى مشكلة تعترض طريقهن ، لكن عدم الثقة فى النفس هى مشكلتى الرئيسية ، وأننى مخطوبة واشعر أن خطيبى تضايقه هذه الصفة لدى وأنه دائم الغضب لإحساسه بأننى غير واثقة من نفسى .. فهل من نصيحة للتخلص من هذا الشعور ؟

الـــرد :

على الرغم من أن لديك مقومات الكمال النفسى وأنك الرائدة فى مساعدة صديقاتك على حل مشاكلهن ، وتتمتعين بمستوى عال من الجمال والتعليم إلا أن هناك شعورا داخليا لديك يناقض كل صفاتك .. وهو الشعور بعدم الثقة فى النفس .. فكيف يكون هذا ؟

إن الثقة بالنفس يا عزيزتى ممارسة قبل أن تكون إحساسا وشعورا ، وأنت قد حققت الممارسة الفعلية التى تعكس ثقتك بنفسك .. وقدرتك على جذب الآخرين وهو مساعدتك لزميلاتك حولك ودرجة تعليمك

وثقافتك كل ماينقصك هو أن تجعلى إحساسك الداخلى متوافق مع قدرتك وعطائك للآخرين وهذا يأتى من إصرارك على طرد هذه الهواجس الفكرية الضارة من عقلك مع مزيد من إثبات كيانك وذاتك بالعمل المتواصل وتحقيق أهداف أكثر فى حياتك .

وأنصحك ألا تفصحي عن ذلك الشعور أمام أى إنسان حتى لا تثبت فكرته برأسك من جراء كلام الناس وخاصة أقرب الأقربين وليكن خطيبك .

٤٧ - عالجى القلق بالهدوء :

المشكلة تتعلق بابنتى الطالبة بالجامعة ، والتى تتصف دائما بالخلق القويم والصفات الحسنة .

كانت نشأتها طبيعية لا توجد بها أية شائبة ، ولكنها معتزة بنفسها أكثر من اللازم .. حساسة .. رقيقة المشاعر .. دقيقة الحسابات ، يقظة الضمير ، متفوقة فى دراستها .. ظهر عليها منذ عامين ازدياد فى التردد والشك والخوف من الأمراض ، وترقب المجهول مع قلق دائم .. ثم صاحب هذا توتر وفزع أثناء النوم ، مع (نرفزة) إلى حد الثورة والهياج أثناء النهار .. ماذا أفعل ؟

الـــرد :

هذه حالة قلق نفسى مصحوبة بمخاوف ، وهى لا تأت من فراغ ، ولكن لها مسببات ودوافع قد تكون مستترة أو ظاهرة ، فيجب عليك أن

تتحرى أسبابها من ابنتك أو من صديقاتك أو من تتعاملين معهم .. إن دورك يا سيدتى فى هذه الحالة هو دور الطبيب النفسى المعالج ويحتاج إلى أن ترتاح الابنه لك حتى تفتح صدرها .. وإذا تعثرت الأمور معك فاطلبى معونة ممن ترتاح ابنتك إليه .. وإذا لم تتمكنى من ذلك فانصحك بمحاولة امتصاص غضبها وثورتها ، وعالجى حالة الشك والخوف لديها بالهدوء والتعقل والمنطق ، واصبرى عليها ، مع ضرورة التواجد بجوارها دائما ..

٤٨ - اقتربى منها أكثر :

ابنتى الوحيدة والتى تبلغ من العمر ثلاثة عشر عاما ، وطالبة بالمرحلة الإعدادية تعانى من مشكلة كبيرة كادت تحطم حياتنا وتقضى على علاقتى الزوجية مع والدها .

فلقد ظهرت عليها فى الشهور الأخيرة أعراض السرقة .. فيدها تمتد إلى كل ماهو غال وثمين من مجوهرات وحلى وساعات ، وذلك خارج المنزل وداخله .. وكثيرا ما تسرق النقود وتفتح حقائب زميلاتها وحافظة والدها .. وقد اكتشفت أمرها أكثر من مرة وحاولنا معالجة الأمر ومرّ كل شىء بسلام .. وفى كل مرة كانت تبكى عند مواجهتها بالحقيقة وتنعزل وتسهر الليل دون نوم مع ظهور حزن شديد عليها مصحوب بالندم ، ولكنها تعاود الكرة من جديد وكأنها مسلوبة الإرادة أمام شىء ثمين تجده فى أى مكان .

الغريب أنها لا ينقصها أى شيء وعلى أى مستوى تتصوره ، بل على العكس فهى وحيدة ومدللة تلبى طلباتها دون قيد أو شرط وفى أى وقت ، والأغرب من ذلك أن معظم مسروقاتها تعطيها لزميلاتها كهدايا فى المدرسة أو تتركها دون استعمال وكثيرا ماتكون عندها من هذه الأشياء بل أحسن منها كثيرا .. هل هذه حالة مرضية ؟ وهل تحتاج إلى علاج ؟ وبماذا يمكن أن أساعدها ونتخطى هذه الكارثة الخطيرة ؟

الـــرد :

سيدتى هذه حالة مرضية بالفعل ، وتتسم باضطراب فى الشخصية ، وشذوذ فى السلوك ولا ترتبط بالمستوى الاجتماعى أو المادة للأسرة ، فكثيرا ماتحدث فى الأوساط الغنية الميسورة .

والعلاج يتوقف على مدى مساعدتك لابنتك فى تفهم الصراعات الداخلية والنزاعات التى تكمن وراء اندفاعها لالتقاطها وسرقة هذه الأشياء .. تقربى منها أكثر بعواطفك وأحاسيسك وأفكارك .. شاركيها مشاكلها وكونى صديقة بالفعل لها .. لاتتركيها وحدها مهما كانت الظروف .. أصحبيها فى زياراتها ومع أصدقائها واملئى عليها حياتها .

لاتبالغى فى النصائح المباشرة بعد السرقة ، ولا تتكلمى فى هذا الموضوع معها ولا تذكرى أى شيء عن ذلك للأقارب أو الأصحاب أو حتى مع والدها . لاتبالغى فى اقتناء أشياء وهدايا ولوازم لها ظنا منك أن ذلك سيمنعها من أن تمتد يدها لأى شيء ، بل كونى طبيعية وعادية معها . وغالبا مايكون الدافع وراء هذه الحالة هو الوحدة والشعور

بالغربة . وقد يكون سبب ذلك أنها ابنتك الوحيدة وأحيانا يكون السبب هو علاقة غير طبيعية بين الوالدين مع كثرة الخلافات والجفاء .

٤٩ - النضج العاطفى أولا :

أنا طالبة بالجامعة .. أشكو من تذبذب عواطفى بشكل ملحوظ وسريع تجاه الجنس الآخر ، فبمجرد أن أرى زميلا أو قريبا أو أى إنسان التقى به ولو لفترة قصيرة يزداد إعجابى به بشدة ، وترتبط أفكارى وأحلامى به بسرعة . أمضى ليلى ونهارى فى تخيله والتأمل فى صورته . وأتصوره زوج المستقبل وفارس أحلامى .. وعلى نفس القدر من السرعة ، سرعان ما تتحول مشاعرى عنه عند أول خطأ ولو بسيط يصدر عنه ولو بغير قصد .. بل يصبح هذا الحب كراهية ونفورا .. وأنا لست فى مرحلة المراهقة فعمرى الآن واحد وعشرون عاما .. وهذه الصفات تلازمنى منذ كنت فى الثانية عشرة من عمرى .. ماذا أفعل ؟

الـــرد :

قد تكون هذه الصفة امتدادا لمشاعر وعواطف مرحلة المراهقة والتى تتميز بالسطحية والتذبذب وعدم النضج ، حقيقة أنك فى الحادية والعشرين من عمرك ، ولكن مازالت انفعالاتك العاطفية لم تستقر بعد ، وقد يحتاج هذا إلى بعض السنين القادمة ، مع محاولة دائمة فى زيادة علاقتك الاجتماعية بالأخرين والتدريب على التأنى فى حكمك على الأمور وعلى الأشخاص من حولك . إن ما تتعرضين له إعجاب مندفع سريع أو كراهية غاشمة وكلا الشعورين يتصف بالرعونة والسطحية والبعد عن الواقعية .

إن الحب الحقيقى الذى يتسم بالنضج يحتاج إلى مقومات أساسية أهمها التعقل والتمهل وطول فترة التقويم لمن تتعاملين معه ، وكذلك يحتاج إلى النضج العاطفى الوجدانى والأصالة الفكرية ويحتاج إلى الخبرة والإرادة فى التحكم فى الذات .

٥٠ – تحملى المسئولية :

أنا فتاة فى الرابعة والعشرين من عمرى ، حاصلة على دبلوم تجارة مشكلتى مثل كل فتاة ترغب فى الاستقرار ولكن عندما يتقدم لى عريس أجد نفسى فجأة تغيرت تماما عن كل ماكنت أفكر فيه وأرفض هذا العريس خوفا من المسئولية ، وقد تكرر هذا الموضوع عدة مرات ويحدث ذلك رغما عن إرادتى مع العلم بأننى موظفة فى قطاع خاص ومتحملة مسئولية أكبر من سنى وجميع الرؤساء يقدروننى فى العمل ، لا أعرف ماهى الدوافع والأسباب التى تجعلنى أقول لا وقت للجد وهل هذه حالة نفسية ؟

الـــرد :

هذا التناقض فى قراراتك وحكمك على الأمور وكذلك سرعة التغير خاصة فى قرارات الزواج معناه أن شخصيتك لم تنضج بعد ولم تصل لمستوى المسئولية فى التحكم فى خط سير حياتك ، وهذا كله يجعلك فى حاجة إلى من يأخذ بيدك وينصحك ويوجهك إلى الحل السليم والقرار الصائب . ويفضل أن تصرفى النظر وتؤجلى موضوع الزواج أو الارتباط ولو لفترة مؤقتة إلى حين أن تستقر عواطفك وينضج تفكيرك .

٥١ - واجهى الحياة بشجاعة :

كنت أعانى من لين عظام والتصاق بالساقين فى طفولتى ، ثم كسرت قدمى اليمنى فى سن ١٥ سنة وترك عندى عاهة مستديمة فى المشى وكثيرا ما أسمع تعليقات سخيفة فى الشارع وقد قال بعض الأطباء إن عندى حالة وسواس قهرى فهل أنا حقيقة مريضة بالوسواس أى عندى شذوذ . علما بأننى لا أذهب للمعهد لحضور الدروس ودائما أعانى من كراهية لذاتى ولمن حولى .

الـــــرد :

إن ماتشكين منه ليس له علاقة بمرض الوسواس القهرى ولا بالشذوذ من أى نوع وعليك أن تثقى فى نفسك وأن تؤمنى بقضاء الله وقدره ولا تلتفتى إلى تعليقات ضعاف النفوس والأخلاق ويجب أن تواجهى الحياة بشجاعة فى دراستك ولا تزيدك سخافات الناس إلا القوة والشجاعة وقهر العجز الجسدى وتعويضه بالتفوق والنجاح .

٥٢ - مازلت فى حاجة إلى العلاج :

أنا فتاة فى الثلاثينات من عمرى مرضت بمرض عقلى فى سن السابعة عشرة ، وهو مرض الفصام وأثناء العلاج تعرضت لكثير ممن لا يرحمون من الناس ، وذلك بالأذى وتحملت مالا يتحمله جمل ، وكل ذلك لا أحد يشعر بى من أسرتى ، وكانت النتيجة أن أصبت بالتهاب فى عنق الرحم ، نتيجة لأذى تعرضت له من إنسانة حقودة وظللت أعانى منه

حتى فقدت الإحساس بالجنس وأصبحت لا أحلم به كأى فتاة طبيعية ثم بدأ الالتهاب فى النمو حتى تضخم وحدث سقوط فى الرحم واتضح وجود ورم ليفى بعد الكشف عند طبيب نساء ذلك وأنا فاقدة الإحساس بالجنس خاصة بعد أن عملت عملية جراحية فى هذه المنطقة .؟

الـــرد :

قد يكون فقدانك للإحساس الجنسى نتيجة لأمراض النساء التى تعانين منها فى منطقة المهبل والرحم وقد يكون كل ذلك مجرد وهم واعتقادات خاطئة من أثر حالة الفصام العقلى الذى كنت تعالجين منه منذ سنوات ، ولكن ليس هناك علاقة بين أحقاد صديقتك وبين حالات الالتهاب بالرحم ، وإنما كل ذلك مجرد اضطرابات فى تفكيرك كأحد أعراض الفصام وأنت مازلت تحتاجين إلى الاستمرار فى المتابعة العلاجية والنفسية ولفترة طويلة لكى تتخلصى من كل هذه الأحاسيس الوهمية المرضية .

٥٣ - داخل المهبل :

أنا فتاة أبلغ من العمر ١٩ عاما ومخطوبة لشاب أحبه ويحبنى ، وقد قرأت عن العادة السرية ، وأنها مرحلة عادية تمر بحياة أية فتاة ودفعنى ذلك لممارستها عدة مرات وقد كنت أحس بالذنب الشديد وتأنيب الضمير . والآن فى حيرة وقلق شديدين ، فهل ممارستها حرام أم حلال ، وهل يمكن أن تؤثر على عذريتى وقد ازداد القلق عندى بسبب قرب موعد زواجى .

الـــرد :

قد يحدث وأن تتم ممارسة العادة السرية أو الإثارة الجنسية مع النفس وذلك تحت إلحاح ورغبة شديدتين وخاصة فى سن المراهقة ، ولكن بشىء من التحكم فى النفس وقوة الإرادة والبعد عن المؤثرات والإثارة الجنسية بالحديث أو بمشاهدة المناظر أو الصور وقبل كل شىء بالاستعانة بالصلاة وتلاوة القرآن والإيمان الشديد بالله ، كل ذلك يبعد عن الفتاة أو الشاب أى حاجة إلى مثل تلك الممارسات الخاطئة التى تضر بالجسم وتؤذى النفس وتسبب تأنيب الضمير وحالة من الاكتئاب واليأس ، وكذلك فإن الإنشغال المستمر بممارسة الهوايات والعمل الدائم يساعد على تجنب مخاطر الانزلاق وراء الشهوات وكثرة هذه الممارسات الضارة . أما عن غشاء البكارة فهو يتأثر فقط فى حالة الإصابة المباشرة داخل فتحة المهبل ويحدث مع هذه الإصابة نزيف دموى واضح وآلام شديدة فترة بضعة أيام .

٥٤ - لاتكررى الخطأ :

أنا طالبة بالثانوية العامة ومشكلتى تبدأ من طفولتى حيث كنت أسمع كلمات الغزل والإعجاب تجاه أمى الجميلة جدا وذلك من كل من يراها وكانت أمى على خلاف دائم مع والدى ، وذلك دفعها إلى عمل علاقات مع الرجال بصفة مستمرة وعلى نطاق واسع وكنت أنا حلقة الاتصال وأداة لنقل الرسائل بينها وبينهم وكانت تغير علاقتها بهم من وقت لآخر وكان بعضهم يزور منزلنا فى غياب والدى وكنت أنا مكلفة من والدتى

بالتستر على هذه التحركات ، وتسهيل الأمور بعد أن كبرت وعرفت الأمور على حقيقتها وكل ذلك وأبى بعيد كل البعد عن هذه الأحداث ، فهو يعتبر المنزل لوكاندة للمبيت فقط وأن وظيفته فقط هى جلب الأموال لنا . وأخيرا تركت المنزل نهائيا وأقمت مع جدى والحزن والحسرة يملآن كيانى تعلقت بشاب واعتبرت حبه كل شيء فى حياتى واندفعت نحوه لملء الفراغ العاطفي ولتعويض الحنان المفقود ، ولكن والدته وقفت دون استمرار العلاقة وطلبت منى الابتعاد عنه وهددتنى بإفشاء سر أمى إذا استمرت علاقته بى وسافر هو وقطعت العلاقة بعد أن رسبت فى العام بالمدرسة .. وبعد عودته وانتهاء مدة تجنيده عاد لى مرة أخرى يطلب الارتباط رغما عن إرادة ورغبة أمه وأسرته . على الرغم من علمه بأننى قد تمت خطبتى لشخص آخر وهو ما زال يطاردنى للآن . فهل أترك خطيبى وأعود إليه أم استمر مع من قسم الله لى به علما بأننى مشدودة إلى كل منهما ؟

الـــرد :

أرجو ألا تكررى خطأ أمك وأن تستفيدى من تجارب الماضى المؤلمة وأن تستقرى فى علاقتك بخطيبك الحالى وأن تسرعى بالزواج وأن تخلصى نفسك من كل أنقاض الماضى وأن تساعدى أمك على العلاج النفسى فهى بلا شك مريضة قبل أن تكون أم ومخطئة والله معك .

٥٥ - عليك ببذلك الجهد :

أنا فتاة فى السابعة عشرة من عمرى بالصف الثالث الثانوى أدبى ،

أشعر عندما أريد المذاكرة بكسل وخمول وعدم التركيز وعدم الرغبة فى الاستذكار وبالرغم من كل النصائح من حولى بضرورة المذاكرة إلا أن هذا الإحساس بالكسل يأتى خارجا عن إرادتى ولا أعرف سببا لهذا . وما هو الذى أصابنى فى هذه السنة العصيبة والامتحانات على الأبواب .

الـــرد :

هناك خطأ ما فى طريقة استذكارك بالإضافة إلى عدم وجود الدافع الذى يجعلك دائما فى حماس وحرص على مستقبلك .

إن تحريك إرادتك نحو بذلك الجهد فى الاستذكار لا يأت بمجرد التمنى والكلام وإنما بالفعل والممارسة . ويمكنك الاستعانة بأحد إخوتك ممن هم أكبر فى الفهم والصمود لفترة طويلة فى الاستذكار ولو فى بادىء الأمر ثم بعد ذلك تسير الأمور طبيعيا والله معك .

٥٦ - صححى هذا الخطأ :

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٣ عاما طالبة بكلية الآداب ، وتبدأ مشكلتى بفقد أمى وأبى وأنا فى سن صغيرة وبعدها انتقلت لأعيش مع أخى ولكنى لم أسترح مع زوجته ثم انتقلت لأعيش بمفردى فى شقتى على أن يزورنى إخوتى ولكنهم بعد فترة انقطعوا عنى لانشغالهم بحياتهم الخاصة ونسوا أن لهم اختا صغيرة تحتاج للرعاية تعرفت بشاب مهندس أعجبت به وتوسمت فيه الإنسان الذى يعوضنى الحنان والحب ولكنى فوجئت بأنه إنسان أنانى يحب نفسه .

الآن أصبحت خائنة بالنسبة لأحدهم وخادعة للذى أقابله الآن أضحك على الاثنين معا وهذا مايؤرق نومى ويعذب ضميرى حتى أصبحت قلقة مكتئبة ثائرة لا أقدر على التركيز وأكذب بدون سبب . فهل أنا إنسانة طبيعية وإذا كنت مريضة فما هو العلاج ؟

الـــرد :

لماذا تركت نفسك لكل هذه العلاقات غير القائمة على أسس سليمة ، هل أنت قادرة على ملء حياتك بما هو أنفع وأصح وكيف تكونين فاقدة لهذه القدرة وأنت طالبة جامعية وعلى قدر من الثقافة والعلم ، ولما لم تحكمى عقلك فى عدم تكرار مثل هذه التجارب الفاشلة وكأنك لم تستفيدى من أى خبرة سابقة إننى أتصور أن الخطأ كله واللوم كله يقع عليك . ولكن يمكنك أن تصححى هذا الخطأ بعدم الارتباط أو حتى مجرد الحديث عن الارتباط بأى شاب إلا بعد أن يتقدم إليك رسميا عن طريق أسرتك والمسئولين عنك وأن تعلنى هذا القرار لكل من الذين قد ارتبطت بهم سابقا أو لاحقا حتى يعرف كل منهم حدوده .

٥٧ – تقربى إليها بالحب :

أنا أم لثلاثة أطفال أكبرهم ابنة فى الرابعة عشرة من عمرها كانت فاقدة الثقة بنفسها تماما منذ صغرها ، وذلك أثر تعرضها هى وشقيقاتها للاعتداءات بالضرب من الخادمة ولما علمت بذلك طردت الخادمة وبدأت أشعر بأن ابنتى خائفة ولاحظت عليها أنها تمارس العادة السرية

وكان عمرها حين ذاك سبعة أعوام وبدأت فى علاج هذا الأمر عندها مرة بالقسوة ومرة أخرى بالحنان والنصائح الدينية بالحلال والحرام والآن والحمد لله أقلعت وتوقفت عن هذه الممارسة السيئة وأصبحت متدينة ولكن سن المراهقة يفرض نفسه عليها فأجدها تختلط بالأقارب من الشباب وأنا لا أحاول إحراجها أو لومها على ذلك وهى أيضا تعانى من التبول اللاإرادى وعندها قلق أثناء النوم مع بعض الخوف أثناء الليل فهل أعطيها مهدئات للتخلص من هذه الحالة ؟

الـــــرد :

انصحك بعدم إعطاء ابنتك أية مهدئات قد يكون لها آثار سيئة ، وهى تحتاج إلى العرض على الطبيب النفسى الذى يشخص حقيقة مرضها ويكتب لها العلاج المناسب لحالة التوتر والقلق النفسى مع علاج للتبول اللاإرادى .

أما أنت فوظيفتك كأم هو مزيد من التقرب إليها بالحب والحنان والرعاية حتى تدخلى الطمأنينة والأمان إلى نفسها ، خاصة وأنها تعرضت إلى مزيد من الفزع والرعب والألم النفسى فى فترات حرجة من عمرها أثناء الطفولة بسبب غيابك عنها وهى وشقيقاتها وتركهن فى أيدى الخادمة التى أساءت كثيرا إلى نفوسهن .

٥٨ - ثقى فى نفسك :

أنا فتاة عمرى ٢١ سنة ، حاصلة على دبلوم تجارة . مخطوبة وعلى خلق حميد بشهادة الجميع .

ومشكلتى هى أننى لا أستطيع التعامل مع الناس . لا أعرف وقتا للصمت ووقتا للكلام معهم ، وقدرتى على الحديث ضعيفة وغير واثقة من نفسى . وكل ذلك جعلنى أبتعد عنهم وقد يصل بى الأمر إلى الحزن والبكاء . ماذا أفعل ؟

الـــرد :

قدرتك على التعامل مع الآخرين والحديث أمام الناس لا تأت إلا من خلال ممارسة التدريب الفعلى والعملى بمزيد من المواجهة والتقرب من الناس وذلك بمساعدة إرادتك القوية . وثقتك فى نفسك ، وقد تكون هناك بعض الصعوبات فى بادىء الأمر ولكن إصرارك على التكرار هو الذى سوف يخرجك من هذا الخوف والعجز على المواجهة الاجتماعية .

٥٩ - صححى مفاهيمهم عنك :

أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى . متدينة ومن عائلة محافظة وقد تمت خطبتى منذ شهرين على شاب حسن الخلق وخفيف الظل والدم ، ومنذ ذلك الوقت بدأ إخوتى يسخرون منى ويجرحون كبريائى ويشكون من سوء تصرفاتى حتى أصبحت غير قادرة على المذاكرة أو التركيز وبدأ وزنى يزداد بشدة وأصبحت فى حالة يأس واكتئاب ؟

الـــرد :

لا بد وأن تبحثى وراء تغيير علاقة ومعاملة إخوتك بك بعد خطبتك

لهذا الشاب ، فهناك أسباب دفعتهم لذلك وعليك أن تصححى مفاهيمهم عنك وأن تزيلى هذه الأسباب حتى تعود العلاقة بينك وبينهم سليمة مثلما كانت قبل إعلان خطبتك .

٦٠ - كونى واقعية :

أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى أحب مدرسا لى ولا أعرف ماذا أفعل ؟ وهل هو يبادلنى هذا الشعور أم لا ؟

وقد طلب منى أن أتحجب وفعلت ذلك إرضاء له . يدور بيننا نقاش فى الأمور الدينية مما يسعدنى جدا . وأصبحت دائمة السرحان والتفكير فيه دون علم أحد من أفراد أسرتى أو بالمدرسة .

الـــرد :

لا يجوز لك أن تبنى أوهاما متعلقة بالحب دون أساس سليم لأن كل ذلك لن يفيدك ويؤدى إلى ضياع مستقبلك الدراسى . ليس مجرد تناول الحديث معناه الحب خاصة من مدرسك الذى هو فى منزلة شقيقك الأكبر أو والدك . أرجو ألا تسمحى لنفسك أن تعيشى الأوهام وأن تكونى أكثر واقعية وأن تهتمى بدراستك .

٦١ - هذا الأمر يحتاج للعلاج :

أنا فتاة فى التاسعة عشرة من عمرى أعانى من حالة التبول الليلى اللاإرادى وقد عملت أشعة على العمود الفقرى وقال لى الطبيب إننى

احتاج إلى علاج للفقرتين الأخيرتين من سلسلة الظهر فما هو الحل ؟ خاصة وأنني أخجل جدا من الذهاب لأى طبيب أو عمل أى علاج .

الـــــرد :

إذا كان هناك سبب فى العمود الفقرى لحالة التبول الليلى اللاإرادى فذلك يحتاج للتدخل الجراحى بعمل عملية وهذا الأمر يقرره جراح الأعصاب ، أما إذا كانت الفقرات سليمة فيكون العلاج بالعقاقير النفسية وبالجلسات التحليلية النفسية .

٦٢ – أفهمى سر احساسك بالعدوانية :

أنا طالبة بالسنة الثانية بإحدى الكليات المرموقة ، وعلى قدر كبير من الجاذبية والجمال ومشكلتى هى التهرب المستمر من الجنس الآخر فكلما تعرفت بشاب لا أستمر معه أكثر من شهور ثم أهرب منه وقد أشجعه فى بداية الأمر على الارتباط ثم طلب الزواج منى وعندما يقترب الموضوع من الجد أراه مثل العفريت أمامى وأهرب منه .

وقد كنت مخطوبة وتركت خطيبى بدون أى أسباب لها قيمتها ، ولاحظت فى الأيام الأخيرة الميول الانطوائية وعدم الإقبال على الحياة وتهاون فى طموحاتى علما بأننى أعيش فى مستوى مادى جيد جدا وأصبحت الآن لا أركز فى المذاكرة ومشلولة التفكير ؟

الــــرد :

يجب أن تفهمى سر هذا الإحساس بالعدوانية والعداء تجاه الجنس الآخر ومحاولتك المستمرة للانتقام منهم ، ويجب فى نفس الوقت أن تخففى من درجة إعجابك بذاتك الذى يصل إلى حد الغرور وعشق الذات .

٦٣ - الأمر يحتاج إلى العلاج النفسى :

أنا شاب فى الثانوية العامة وراسب فيها للمرة الرابعة ومشكلتى تبدأ منذ الطفولة حيث تعرضت لإعتداءات جنسية متعددة من أشقائى واستمرت الحالة معى حيث أتسع نطاقها من أفراد خارج أسرتى وأصبحت فى حالة من الشذوذ حيث لاأميل إلى الجنس الآخر وأكره الفتيات والنساء لدرجة شديدة ولا أتحرك إلا إتجاه الرجال الأمر الذى جعلنى أفشل فى دراستى وأشعر بالاحتقار لنفسى وبغضب الله على .

الــــرد :

هذه حالة من الشذوذ الجنسى الذى يحتاج إلى العلاج النفسى السريع وكان يجب أن تلجأ للعلاج والنصيحة منذ سنوات طويلة حتى لاتترك الأمور تصل إلى هذه الدرجة من الخطورة والتدهور فى شخصيتك وتأخرك الدراسى وإحساسك بالذنب والاحتقار لنفسك .

٦٤ - هذه حالة من الوسواس القهرى :

أبلغ من العمر ١٩ عاما وفى السنة الثانية بإحدى الكليات ، وهوايتى

المفضلة هى قراءة كتب علم النفس . ومشكلتى هى الأفكار الغريبة التى تراودنى منذ الصغر وهى غير لائقة بالمرة .. إننى إنسانة مؤمنة ومسلمة ومحجبة وأتقى الله فى جوانب حياتى كما أننى أحب كتابة الشعر وحساسة للغاية أشعر بالخوف الشديد من الجنون وأتصور أفعال المجانين ولكنى لا أستطيع أن أفعلها . كما أننى أصاب بحالات من الإسهال والصداع والقيء وثقل فى الأذن وظروفى العائلية ودائمة العزلة والبكاء وأحب الظلام وأتوهم المرض الجسمانى . أصبحت على وشك الانهيار .

الـــرد :

أنت تعانين من مرض الوسواس القهرى العصابى الذى يحتاج للعلاج الكيميائى بالأدوية مع عمل الجلسات النفسية وذلك لفترة طويلة تمتد لبضعة أشهر ، كذلك فإن كل الأعراض الجسمية من صداع وقيء وإسهال مع العزلة وتوهم المرض من مضاعفات الوساوس التى تراودك ولا شك أن لظروف الاضطرابات بالأسرة دور كبير فى حالتك المرضية .

٦٥ – إعرضى نفسك على الطبيب :

أنا فتاة فى التاسعة والعشرين من عمرى كبرى أخواتى مكتئبة وحزينة أميل إلى العزلة وأهرب من المجتمعات ، وإذا تصادف وجودى مع لناس أشعر برعشة وارتباك واتعلثم فى الكلام .. أميل للبكاء لأوقات طويلة مع أن لى شقيقتين تتصفان بالمرح والضحك والانطلاق لاجتماعى ، وأنا أحسدهما على هذه الصفات .. لدى شعور دائم أننى أقل

من الناس جميعا وتافهة وعديمة الشخصية والثقة بالنفس . فكرت فى عرض نفسى على طبيب نفسانى ولكنى تراجعت فهل أنا فى حاجة إلى ذلك ؟

الـــــرد :

بالفعل أنت فى حاجة للعلاج النفسى من حالة الاكتئاب الدائمة عندك وكذلك حالة الخوف الاجتماعى وعدم المقدرة على التكيف والمواجهة .

٦٦ – اشغلى وقتك بالعمل الجاد :

أنا زوجة وست بيت وأم لثلاثة أطفال وأشكو حساسية بالأذن وهزالا عاما مع تكرار لنوبات (انفلونزا) أخذت لها علاجات كثيرة مما سبب لى إصفرارا فى اللون وغشاوة على العين وصداعا ودوارا بالرأس وهبوطا وعرضت نفسى على ستة أطباء باطنيين وقلب وعملت تحاليل دم وسكر وخلافه وذهبت بعدها لأطباء صدرية ونساء وولادة وأنف وأذن وقمت بعمل آشعة بالكمبيوتر ومازلت لاأعرف سببا لمرضى حيث ازدادت زغللة العين ولسانى أصبح ثقيلا ولا يوجد عندى إحساس بالبهجة مع الضيق وعدم القدرة على النوم مع آلام فى عضلة القلب والانفعال الدائم .

الـــــرد :

هذه حالة من الوهم المرضى النفسى وهى حالة تكرار الشكوى

والأوجاع الجسمية المختلفة فى أجهزة كثيرة وتزداد الحالة مع الاستسلام لها ومع الاعتقاد الخاطىء والتوهم الزائف بالمرض ومع تكرار الكشف الطبى والكشف عند أعداد كثيرة من الأطباء فى مختلف التخصصات .

٦٧ - لا خطر من هذه الأحلام :

أنا فتاة فى السابعة عشرة من عمرى بدبلوم تجارة . أعانى من أحلام اليقظة فيما يتعلق بمستقبلى وبفتى أحلامى وعش الزوجية ، وأحلم بما لا وجود له فى الواقع ، وأحيانا أبكى وأنا أتخيل ، وأخاف ألا تتحقق هذه الآمال والطموحات ماهو الحل ؟

الــــرد :

كل إنسان يعيش حلم اليقظة فى أى مرحلة من مراحل عمره ولكن تزداد الأحلام مع سن المراهقة والشباب وخصوصا فيما يتعلق بالمستقبل والتطلعات إلى آمال بعيدة المدى ، ليس هناك خوف أو قلق من أحلام اليقظة طالما أنها لا تستغرق وقتا طويلا ولا تكون معوقة لمسيرتك فى حياتك الواقعية العادية ولا تؤثر على دراستك وتعاملك مع الآخرين وقد تكون الأحلام فى مثل هذه الحالات دافعة لمزيد من الإنجاز والنجاح .

٦٨ - أستشيرى أحد الأطباء :

أنا فتاة فى العشرين من عمرى أعانى من مشكلتين الأولى هى شعورى بالضيق وحب الانطواء على نفسى فى مكان هادىء مع الشعور بالحزن

الشديد مع أننى كنت أتميز بالمرح وحب الحياة وقد ازدادت عندى هذه الأيام حالة الأرق الشديد مع الانفجار فى البكاء صباحا والإحساس بالفشل فى مجالات كثيرة كنت ناجحة فيها من قبل . والمشكلة الثانية هى أنى مصابة بنوع من الحساسية الشديدة فى مناطق حساسة من جسمى فما هو العلاج ؟

الـــرد :

قد تكون حالة الاكتئاب النفسى التى تشعرين بها هذه الفترة لها علاقة بحساسية أجزاء معينة فى جسمك والحالة تحتاج إلى علاج نفسى بعد شرح حالتك تفصيليا لأحد المتخصصين هذا بالإضافة إلى استشارة طبيب أمراض جلدية لعلاج الحساسية .

٦٩ – اصبرى .. الله معك :

أنا الابنة الكبرى لأبى وأمى ومشكلتى هى : سوء معاملة أبى لى وخوفى على الرغم من أن أمى تعمل دائما على راحتنا وسعادتنا فهى مثال الأم العظيمة المخلصة لكن أبى دائم المشاجرة معى ومعها بالرغم من أنها لا تستحق هذه المعاملة القاسية وهو دائما عن العالم كله ويتكلم فى حقنا كلاما يسىء إلى سمعتنا وكله كذب وافتراء وكل ذلك جعلنى أكرهه أصبحت أبكى بالساعات ومتوترة وتنتابنى رعشة وغير قادرة على القيام بأى عمل وأفضل العزلة والانطواء وأكره كل الدنيا التى أراها سوداء فى سواد ولا أشارك زميلاتى أحلامهن وطموحاتهن وكأن عمرى ١٢٠ سنة وليس ٢١ سنة . ماذا أفعل ؟

الـــرد :

انصحك أن تقابلى إساءة والدك بالإحسان والمعاملة الطيبة مهما كانت الظروف ولا تستجيبى لاستفزازته بأى حال من الأحوال وقدمى له كل فروض الطاعة والولاء دون أن تنتظرى المقابل وانصحى أمك بالصبر وعدم الرد على توبيخه وسوء ظنه واستمرى فى كفاحك فى حياتك ومثابرتك لتحقيق مستقبلك المشرق فى مجال الدراسة بإذن الله وادعى لوالدك بالهداية والرشاد ، إلى أن تتغير أحوالك وتستقلى بحياتك الخاصة .

٧٠ - احتمال قائم :

أنا فتاة فى التاسعة عشرة من عمرى . تعرضت لظروف قاسية كادت تفتك بى وكنت دائمة التفكير ودائمة الأرق وهذه الظروف تركت أثرها فى نفسى والآن أشعر باختناق وتلازمنى حالة ضيق حادة فى التنفس . فهل هناك ارتباط بين هذه الظروف وحالتى التى أشكو منها ؟

الـــرد :

يمكن أن تترك الظروف السيئة التى تعرضت لها أثارها ورواسبها داخل نفسك وأن تؤثر هذه الآثار على حالتك النفسية مستقبلا واحتمال وجود هذا الارتباط قائم بين الأحداث القديمة والأعراض الحالية ولكن قد تكون معاناتك من حالة قلق سيء وأعراض جسيمة تعكس هذا القلق وتكون هذه الأعراض علاقة لها بما تعرضت له سابقا .

٧١ – أشغلى تفكيرك بشىء مفيد :

أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى . بالثانوية العامة وعلى قدر كبير من الجمال ومتفوقة فى دراستى أحب صديقة لى بالمدرسة بطريقة غريبة وأتمنى أن أراها دائما ولا أتصور البعد عنها أية لحظة وأحلم بها وأفكر فيها طوال الوقت حتى وصلت الحالة إلى أن قلبى يدق وارتبك كلما رأيتها وكأنها شاب وليست فتاة .

ما هذا الإحساس الغريب . وما تفسيره ، وما هو العلاج ؟

الـــرد :

لا تستسلمى لهذه العلاقة إلى أن تزداد وتتطور معك ، حاولى أن تجدى علاقات أخرى وصداقات جديدة فتكون بديلا عن هذا الارتباط المرضى أو على الأقل لكى تخفف من حدة ودرجة هذا الارتباط ، وحاولى أن تشغلى وقتك بعيدا عنها .

٧٢– اشغلى وقت فراغك :

أنا فتاة فى السادسة عشرة من عمرى . أعانى من كثرة النسيان فى دراستى وفى حياتى العادية اليومية وقد تزايدت الحالة معى حتى أصبح الجميع يسخرون منى ولا يسندون إلى أى عمل أو يطلبون منى أى طلب بسبب النسيان وقد حاولت كثيرا التركيز ففشلت وذلك أفقدنى الثقة فى نفسى .

الـــرد :

كثرة النسيان وعدم التركيز له أسباب متعددة قد يكون منها اضطراب حالة المزاج العام أو الانشغال ببعض المشاكل أو عدم الاهتمام بما يدور حولك أو بما يطلب منك من أفعال وقد يضاف إلى ذلك حالة الضعف الجسمانى أو بعض الأمراض العضوية التى تؤثر بدورها على الجهاز العصبى .

لذلك فالأمر يحتاج إلى الفحص النفسى والعصبى والجسمى الشامل العضوية التى تؤثر بدورها على العلاج اللازم .

٧٣ - هذه الحالة فى حاجة لعلاج :

أنا طالبة فى الثانوى التجارى أبلغ من العمر ١٩ سنة متدينة ومن أسرة محافظة والجميع يشهد لى بحسن الخلق وتمت خطبتى فى حفل كبير على شاب يعمل مهندس ديكور ، والمشكلة بدأت عندما كنت فى الثامنة من عمرى حيث اعتدى على شخص يسكن معنا فى نفس المنزل ولم أعلم أى شيء فى هذه السن ولم أتكلم إلى أن كبرت معى المشكلة الخطيرة ولم أحك لأمى بسبب مرضها لأنى أخشى عليها من الصدمة . والآن أنا فى انهيار تام ودائمة البكاء منعزلة عن الناس وكل ماحدث فى طفولتى لا يفارق خيالى وأتمنى الموت ولولا إيمانى بالله لفعلت ذلك وقد أخبرت إحدى الجيران وهى سيدة فى منزلة والدتى وذهبت معى إلى طبيبة أمراض نساء وبعد الكشف أخبرتنى الطبيبة بأننى سليمة ولم يحدث لى أى شيء وبكيت عندها فى العيادة ولكن عادت الوساوس تسيطر على وبدأت

أشك فى كلام الطبيبة وقد كشفت على هذه السيدة جارتنا بنفسها وأخبرتنى وأقسمت بأننى سليمة ولكن مازال الحلم المزعج والوساوس السيئة تطاردنى وأصبحت حياتى جحيما لا يطاق ماذا أفعل ؟

الـــرد :

لا يجوز لك أن تعيشى على رواسب الماضى خصوصا وأن ما حدث لك كان لظروف خارجة عن إرادتك، وكذلك يجب أن تحمدى الله وتشكرى فضله أنك لم تصابى بسوء المهم هو أن تطردى كل هذه الوساوس الشيطانية من رأسك وذلك عن طريق شغل وقت فراغك والتقرب إلى الله ليدخل على نفسك السكينة والطمأنينة وإذا لم تهدأ نفسك فإن العلاج ببعض المطمئنات قد يفيدك من التخلص من حالة الوساوس النفسية .

٧٤ - لا تستمعى لنصائح الجهلاء :

أنا فتاة فى السادسة والعشرين . متوسطة الجمال . حاصلة على الإعدادية مشكلتى أننى كلما تقدم إلى عريس وأوافق عليه بسبب أننا فقراء أو بسبب أننى لم أكمل تعليمى . وقد سمعت كلاما مؤلما من الجيران ، خاصة وأن أولادهم تزوجوا فى سن صغيرة وقالوا لى أن أذهب (وأشوف البخت) فهل أصدق هذا الكلام وأنفذه ؟ وهل أقبل أن أتعرف على شاب وأخرج معه قبل أن يكون هناك أى ارتباط حتى أضمن الزواج منه ؟

الــــرد :

الزواج قسمة ونصيب وسوف يأتيك نصيبك طالما أنت على خلق ومتمسكة بتعاليم الدين . ولا يجوز أن تسمعى كلام الجهل أو أن تسيرى فى طريق الشعوذة والدجل ، كذلك لايجوز أن يكون بينك وبين أى شاب علاقة خاصة قبل أن يكون هناك ارتباط رسمى مضمون بالنسبة للزواج .

٧٥ - لا تستسلمى للأوهام :

لى أخ أكبر منى ومتزوج من إمرأة تسىء معاملتنا بدرجة كبيرة وهى مسيطرة على أخى بشكل واضح ، وتقف أمام مستقبلنا فى الزواج أنا وأختى الكبرى فقد تقدم لأختى عريس ووافق عليها ولكن زوجة أخى ذهبت إليه وأبلغته بأن أختى مخطوبة واعترفت بذلك لأخى ولنا جميعا ومنذ ذلك الوقت وأنا أعيش فى خوف من أنها ممكن أن تكرر مثل هذا الأسلوب معى إذا تقدم لى أحد وأخى ووالدى مغلوبان على أمرهما وليس لهما رأى فى مثل هذه المواقف .

ومنذ أن تخيلت ما يمكن أن يحدث لى من أفعالها وأنا أعيش العذاب النفسى والألآم الشديدة فى البطن والمعدة وفى الجانبين وأصبحت أكره الحياة مع العلم أننى طالبة فى السنة النهائية بكلية التجارة فأصبحت لا أقدر على التركيز والاستذكار مع أننى محتاجة للتخرج بسرعة للعمل ومساعدة أهلى حيث أن حالتنا المادية ضعيفة ، والأفكار تدمرنى والألآم النفسية تجعلنى فى حالة من ا لاكتئاب الشديد .

الــرد :

لا يجوز أن تحدث لك كل هذه الأوهام وأن تستسلمى لهذه التصرفات وأن تعيشى الخوف والرعب لما قد يظهر من زوجة شقيقك مستقبلا إذا تقدم لك عريس ، ويبدو أنك لديك الاستعداد لحدوث مثل هذه الأعراض المرضية عندك وليس فقط بسبب زوجة أخيك .

أرجو أن تعتمدى على شخصيتك وعلى إرادتك ولا تفكرى كثيرا فى سوء سلوك هذه الزوجة وأن تكونى أكثر ثقة فى ذلك وأن تهتمى بمستقبلك الدراسى وأنت على أبواب التخرج من الجامعة ، وسوف لا تكون هناك فرصة لزوجة أخيك فى النيل منك طالما أنك مؤمنة بقضاء الله وتعتمدى على الله فى كل تحركاتك وطالما أنك واثقة من نفسك ومن عزيمتك .

٧٦ - ابتعدى عن مغريات الطعام :

أنا طالبة بإحدى الكليات العملية أتميز بأننى قوية الإرادة فى كل شىء أصمم عليه أجد نفسى أحققه كما أريد ولكن المشكلة أن هناك شيئا واحدا لا أستطيع تحقيقه وهو الرشاقة لدرجة أننى أبذل الكثير من المشقة والمال فى سبيل الوصول إلى رشاقة جسمى وهذا المطلب غال عندى جدا فقد اتبعت الكثير من طرق الرجيم القاسية ولم أستطع إنقاص وزنى وسرعان ما أعود إلى وزنى الزائد مرة أخرى .

إننى أتناول الأكل بشراهة لأنى أشعر بما هو أشبه بالهاتف أو الوسواس بأنه يجب أن أكل وأكل بالرغم من الإحساس بالشبع بعد أول

لقمة تدخل بطنى وأتعجب لهذا الشبع السريع وكيف لا أستطيع التوقف عن الأكل مثل بقية الناس وهناك شيء يحصر تفكيرى طوال اليوم بالطعام والأكل بنهم وربما لا أشعر بالجوع ، ولكن ماذا أقول عند ما عجزت عن تفسيره ، وكثيرا ما أختلق الأعذار لنفسى وأقول إن سبب هذا هو الزعل والحزن وكثرة المشاكل ومرة أخرى أقول أن ذلك بسبب الفراغ ولكنى لا أجد الوقت الذى يضيع منى لأنى طالبة فى كلية الطب ودراستى تملأ كل وقتى وهكذا أختلق الكثير من الحجج الواهية لكى أقنع بها نفسى .

وقد تناولت الأدوية المثبطة للشهية بكثرة وحاولت العلاج بالإبر الصينية وأخيرا اقتنعت بأن السبب نفسى ، وقد سبب كل هذا الكثير من الإحباط والاكتئاب وسوء التصرف والمتاعب النفسية والاضطربات الهضمية

الـرد :

إذا كنت قد اقتنعت بأن سبب إقدامك على الطعام بهذه الدرجة من الإفراط هو العامل النفسى بعد أن خضت الكثير من الطرق العلاجية الأخرى فعليك أن تتأكدى من أن هذا الوسواس الذى يدفعك للمزيد من الأكل ليس إلا عادة سيكولوجية سببها ضعف الإرادة والاستسلام .

ويجب أن تسألى نفسك لماذا داخلك هذه الرغبة الملحة فى انقاص وزنك وأن تكونى رشيقة وإذا اقتنعت بأن ذلك لكى تحافظى على صحتك ومظهرك الاجتماعى إمام الناس فليس أمامك طريق سوى تنظيم مواعيد طعامك وبكميات محدودة جدا وأن تمارسى كافة أنواع الأنشطة والحركة

وأن تهتمى بأن يكون عندك رياضة بدنية يومية لا تتوقفى عنها مهما كانت الظروف وتأكدى أن الالتزام بهذا البرنامج فى الأكل والنشاط سوف يخرجك بسرعة جدا من دائرة السمنة واليأس والإحباط .

٧٧ - اشغلى وقتك بالعبادة والهوايات المفيدة :

لأننا تعودنا من مجلة حواء أن تكون صريحة وواضحة مع القارئات فى معالجة ومناقشة المشكلات الاجتماعية والنفسية لهذا توجهت بعرض هذه المشكلة التى سمعتها من الكثير من الفتيات يتحدثن عنها فى خجل وحياء وفى سرية تامة ، والمشكلة هى أننى اكتشفت طريق ممارسة العادة السرية فى بداية فترة مراهقتى واستطعت بعد مدة أن أقلل من الاقبال عليها إلا أننى لم انقطع عنها وكلما توقفت لعدة أشهر أعاود الكرة من جديد ولجأت للصيام والصلاة لمقاومتها وكذلك الخروج بكثرة وانهاك الجسد وأخيرا أصبحت أمارسها فى حدود حتى لا تستعبدنى وتشغل تفكيرى عن الحياة الدراسية والنجاح .

والآن وقد أكملت الثلاثين من عمرى .. ولم أتزوج بعد وكلما تقدم لى أحد العرسان أخاف من الارتباط فقد أكون أعانى بعض البرود فى رد فعلى الجنسى بسبب تعودى عليها أو قد تكون لهذه الممارسة السابقة أضرار جسدية فى الحالب أو المبيضين أو غير ذلك ، ومن الناحية النفسية حاولت أن أتصالح مع ضميرى بأن ماحدث ليس خطأ وأنها مرحلة عارضة ستغير للحلال .. ولكن هل أنا فعلا على حق ؟ وما رأى الدين فى ذلك وهل يجب الغسل بعد ممارستها مثل العلاقة الزوجية .؟

الــرد :

إن ممارسة العادة السرية خطأ وشيء مرفوض دينيا لما لها من أثار سيئة على الناحية النفسية والجسدية خاصة مع الإفراط فى التعود عليها لأنها كأى نشاط فسيولوجى بالجسم إذا زاد عن حده الطبيعى يؤدى إلى أضرار ومضاعفات . ولكن قد تزداد الرغبة الجنسية تحت ظروف غير عادية من الإثارة وفى هذه الحالة يجب أن تبتعدى بقدر المستطاع عن مصادر هذه المؤثرات لكى تتجنبى الشعور بالذنب وإذا حدثت الممارسة فى مرات متباعدة وتحت ظروف لاإرادية فلا خوف من حدوث مضاعفات تؤثر على أى جهاز من أجهزة جسمك .

٧٨ – تدربى على مجابهة هذه الأحوال .

أنا فتاة فى الثانية والعشرين من عمرى طالبة فى كلية عادية ، وحيدة أبى وأمى وكل أملهم فى الحياة هو أن أكون ناجحة فى دراستى وحياتى وأنا أحاول دائما أن أحقق لهم أمانيهم ولكن للأسف كثيرا لا أستطيع ارضاءهما وهذا مايسبب لى حالة من الإحباط واليأس ، أننى إنسانة مرحة جدا وأستطيع التصرف فى المواقف الحرجة بحكمة ويمكن الاعتماد على فى كثير من المواقف المعقدة ، والدتى مصابة بمرض عصبى منذ أن أتيت إلى الدنيا ، وأبى مرت عليه خمس سنوات من المرض النفسى وكان يعالج أيضا عند طبيب نفسى ومازالت أمى تعالج إلى الآن فهل سألقى نفس مصيرهما .؟

الــرد :

ليس بالضرورة أن تلقى نفس مصير والديك أو أن ترثى المرض النفسى منهما فهذا شىء قد يكون احتماله ضعيفا خاصة وأنك صاحبة شخصية مرحة متزنة ولا يوجد مؤشر قوى للاهتزاز النفسى عندك ، أما عن حالة الحساسية المفرطة وعدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة ، وكذلك تحرك عواطفك بشدة نحو أى حشرة أو إنسان يتألم فهذا يحتاج منك إلى التدريب السلوكى على مواجهة مثل هذه المواقف بالتدريج وأن تتحدى بعزيمة مايمكن أن يحدث لك وتحاولى التحكم فى نفسك فى كل مرة مع مزيد من المواجهة المتكررة حتى ولو كانت هناك بعض ... الإحباطات والشعور بالألم فى بداية التجربة ويمكنك التغلب على ذلك بالتعرض للمواقف البسيطة أولا ثم التدرج فى نوع هذه المواقف التى يجب أن تزداد شدتها وعنفها مع كل مرة . وإذا لم تتمكنى من ممارسة مثل هذا النوع من العلاج السلوكى الذاتى فيمكنك اللجوء إلى المساعدة العلاجية بواسطة طبيب نفسى متخصص..

٧٩ - لا تتورطى فى هذه العلاقة :

أنا سيدة مطلقة وأبلغ من العمر ٤٢ سنة . وقد تزوجت زواجا تقليديا من شخص أقرب إلى الحيوان منه إلى الإنسان فكانت كل تصرفاته معى أو مع أولاده لا يمكن أن يصدقها عقل أو منطق ويكفى أن تعرف أنه لم يقرب منى منذ سنوات وأنجبت أولادى منه بالصدفة البحتة وسط علاقة فقيرة من كل شىء ثم حدث الطلاق الذى لم أندم عليه لحظة واحدة .

والغريب أننى تعرفت بشاب يصغرنى بستة أعوام وهو على وشك أن يخطب إحدى الفتيات ولكنه تعلق بى أنا ولم أكن فى حاجة إلى عواطفه وإنما إلى شخص أتكلم معه وكانت العلاقة بيننا بكل الشرف والأمانة ثم تطورت العلاقة وصارحته بأننى مطلقة حتى يبتعد عنى ويسير فى طريقه لأنى شعرت بأننى لا أوافقه شكلا أو موضوعا خاصة بعد أن كذبت عليه فى عمرى وقلت له أننى أصغر منه ، وبدا الندم يسيطر على وأحسست أننى خدعته واهتزت الأمور أمام عينى ولم أعرف لماذا كل هذا الكذب عليه والتلاعب بعواطفه والتى لا تناسب أحلامى ومبادئى بالمرة .

وقد أحسست بوجود سكرتيرة عنده وأنها تحاول عمل علاقة معه فأجبرته على طردها من العمل ، وأحاول جاهدة أن أبتعد عنه وأخرج من حياته لأنى كما قلت لا أريد مشاعر ولكن أبحث عن أحد يسمعنى وأتحدث إليه فقط فهل أنا مخطئة وهل أنا مريضة .. وما هو الحل ؟

الــــرد :

لن تستوى الأمور معك إلا إذا اتحدت مشاعرك وأحاسيسك مع سلوكياتك وعلاقاتك بالآخرين فكيف تصفين نفسك بالتمسك بالمبادىء والأخلاق فى الوقت الذى تسمحين لنفسك بالانزلاق فى مثل هذه العلاقة القائمة على الغش والخداع ، وأين إرادتك وسيطرتك على تصرفاتك ولماذا كل هذا التوغل فى العلاقة المشبوهة وأنت تقولين أنك لا تناسبيه شكلا أو موضوعا كل هذا التناقض بين النوايا والسلوكيات الظاهرة يدل على أنك تعانين الكثير من التمزق النفسى والصراعات

الداخلية المدمرة أرجو أن تفيقى إلى رشدك وأن تعودى إلى حياتك السوية وأن تكفى نهائيا وبسرعة عن المزيد من التوغل فى هذه العلاقة التى سوف تلحق بك الأذى قبل صديقك هذا .

٨٠ - تسلحى بالقوة :

أنا فتاة فى السادسة والعشرين أعمل موظفة بشركة قطاع عام عشت الحرمان العاطفى فى جو أسرى مفكك فى طفولتى وشبابى إلى أن أصبحت مسئولة عن إخوتى الثلاثة الأصغر منى بعد وفاة والدتى وزواج والدى من إمرأة أخرى وابتعاده عنا ماديا ومعنويا ، تعرضت فى الفترة الأخيرة لمضايقات أحد الرجال وهو متزوج ويسكن بنفس العمارة التى نسكن فيها وظهر إلى فى صورة الأب الحنون الذى يساعدنى وإخوتى ويبغى مصلحتنا والوقوف إلى جانبنا فى كثير من أمور الحياة الصعبة ثم تغيرت صورته فى شكل شيطان يطاردنى فى كل مكان وطلب منى الزواج منه « زواجا عرفيا » وفى السر دون معرفة أحد ورفضت هذا الطلب ولكنه يصر على تنفيذ رغبته ويهددنى فى سمعتى وفى أنه سوف يتخلى عن مساعدتنا وسوف يقف فى طريق زواجى من أى شخص آخر ونظرا لما له من نفوذ فأنا أشعر بالضعف ناحيته والخوف فى نفس الوقت مع أننى لا أرغب فى الارتباط به بهذه الطريقة غير السليمة ، أصبحت فى حيرة وقلق وخوف على نفسى وعلى سمعتى وسمعة أخوتى المسئولين منى .

الـــرد :

يجب أن تقفى من هذا الرجل موقف القوة وأن تضعى حدا فاصلا فى

علاقاتك به ولا تستسلمى ، صارحيه بأن مثل هذا الأسلوب الذى يتبعه معك لن يخيفك وكونى واثقة من نفسك ويفضل لو أن تلجئى إلى أحد الأشخاص من أقاربك لكى يقف إلى جوارك ويبعد هذا الرجل من طريق حياتك ، إن المزيد من القوة والثقة بالنفس مع الصبر سوف يجعله يتركك وشأنك بعد ألا يجد فائدة من كل أفعاله وأغراضه الشريرة .

٨١ - ما زال الوقت أمامك :

أنا سيدة أبلغ من العمر ٤٢ عاما ، تزوجت من رجل يكبرنى بخمسة عشر عاما وذلك عندما كنت فى سن الثامنة عشرة وكان زواجى منه رغما عن أنفى وبناء على رغبة الأهل وأنجبت منه ثلاثة أطفال ثم طلقت منه أيضا بناء على رغبته دون أى تقصير من جانبى وذلك بعد أن عشت معه عشرين عاما وبعد ذلك أحببت رجلا يسكن فى نفس المنطقة التى أعيش فيها وهو رجل أعمال ويعيش وحده بعد أن طلق زوجته التى أنجبت له طفلين واتفقنا على الزواج .

وبعد قصة حب وتفاهم أحسست أنه سيعوضنى ما فاتنى فى حياتى الزوجية الأولى وأحسست أيضا أن هذه هى المرة الأولى فى حياتى التى أختار فيها ما أريد تجربة شخصية واقتناع ذاتى خصوصا بعد وفاة والدى وتفرغ جميع أخوتى وأخواتى لحياتهم الخاصة وبعد مضى عامين على زواج الحب هذا فوجئت بطلاق زوجى الثانى لى وبدون أى أسباب أو مبررات وكأنه يهرب من حياة لا يرضى عنها على الرغم من أننى أعطيته كل شىء وكنت أراعى الله وألتزم بكل الواجبات فى علاقتى به .

ومنذ ذلك الحين وأنا أعيش الحسرة واليأس والندم على حياتى السابقة كلها وأصبحت لا أثق فى صنف الرجال ولا احترامهم بالرغم من شعورى القاتل بالوحدة وتحمل المسئولية الكبيرة فى تربية أولادى الثلاثة من زوجى الأول ، وقد عرضت على صديقة شقيقها ليتزوجنى ولكنى مترددة خائفة ، وأحيانا أسأل نفسى هل يمكننى المضى فى سنوات عمرى الباقية وحيدة بلا رجال .

الـــرد :

كما يبدو من رسالتك أن التجربتين الزوجيتين اللتين مررت بهما فى حياتك السابقة ليس لك أى دور من حيث الفشل وأنك كنت مغلوبة على أمرك فى كل مرة لذلك فلا داعى لفقدان الثقة واليأس لهذه الدرجة ويجب أن تقتنعى بأن ما حدث لك ليس هو القاعدة التى تفقدك الثقة فى الرجال والاحترام لهم والحقيقة أنه طالما يوجد داخلك الشعور بالوحدة والاحتياج لمن يحمل معك مسئولية الحياة فلا مانع من أن تختارى زوجا آخر لك عن اقتناع وتعقل وفهم كامل لطبيعة هذا الزوج وكذلك بعد الدراسة كزوجة بكل ظروفك وتاريخك السابق ، ولا تنسى أنك ما زلت صغيرة فى العمر وما زال المستقبل الملىء بالآمل ينتظرك بإذن الله .

٨٢ - اقيمى جسور الحب بينكما :

أنا سيدة وزوجة لرجل أعمال . ومشكلتى فى ابنتى الوحيدة البالغة من العمر ١٦ سنة وهى طالبة بمدرسة لغات حيث أنها عنيدة تعصى

أوامرى وتدعى التحرر وتحاول دائما الخروج عن تقاليد الأسرة وتتهمنى بالتخلف وتناقشنى فى كل شىء وتتمسك برأيها ، حاولت كثيرا أن أنصحها خشية أن تنحرف وراء أى تيار من تيارات الانحراف التى أسمع وأقرأ عنها كل يوم ولكنها تهزأ منى وتتمسك بمبادئها وتعتبر نفسها أكثر فهما منى وأكثر حرصا على نفسها من أى إنسان آخر ، والحقيقة أننى لاحظت عليها بعض السلوكيات الخاطئة والمريبة ، والمشكلة أيضا أنها مدلله للغاية من جانب والدها الذى لا يتأخر عنها فى أى طلب ويجاريها فى أفكارها وآرائها الخاطئة ولذلك فهى أقرب منه إلى وبدأت تخفى عنى كل أسرارها .

الـــرد :

يجب أولا أن يكون هناك وحدة فى الرأى وفى أسلوب التعامل مع ابنتك بينك وبين والدها وأن يتكلم كل منكما بلسان الآخر وأن تشعر الابنه أن هناك قوة رادعة غير مفككة بينك وبينه وأن تشعر بالخوف من العقاب إذا لزم الأمر ، حاولى أن تشرحى لزوجك ضرورة وأهمية مثل هذا الأسلوب التربوى الموحد لمصلحة ابنتك حتى لا تتعقد الأمور ويؤثر ذلك على مستقبل ابنتك وأخلاقياتها ، وفى نفس الوقت لا بد وأن تقيمى جسرا من الصداقة والحب بينك وبينها وأن تكونى صورة معها وأن تتقربى منها بكل الوسائل وأن تشغلى فراغها وتشبعيها من عطفك وحنانك دون إفراط فى التدليل سواء من جانبك أو من جانب والدها ولا تنسى أهمية الرقابة الحازمة والمتابعة اليومية لكل تحركاتها .

٨٣ - ابنتي : الله معك :

أنا فتاة فى الواحدة والعشرين من عمرى . نشأت فى بيت فيه كل المساوىء . والقسوة والمشاكل بين أبى وأمي . عشنا أنا وإخوتى فى رعب من إيذاء الأب وقسوته على أمي الطيبة كان أبى دائما يجمع بين كل الصفات الشاذة السيئة من بخل وكذب ونفاق وأشياء أخرى أخجل أن أصفها كان أبى يتعمد إذلالى أمام الناس ويضرب أمي بعنف وهى تحبه وتضحى من أجله وقد تركها وسافر للسعودية لجمع المال وكانت تسافر لإرضائه وهو يضربها هناك أيضا وكان يتظاهر أمام الناس أنه مظلوم وأنها هى الطاغية ويهددها دائما بالطلاق ، وكنا نسمع عن سيرته وقصصه أيام الزواج الأولى من جدتى التى كانت ترفضه لمعرفتها بسوء أخلاقه فقد كان على علاقة مع خالاتى قبل الزواج من أمي ، وقد حاولت أمي الانتحار مرة ودخلت المستشفى بسبب سوء سلوكه وعندما كبرت وفهمت كل ما يحدث كرهت أبى ولم أعد أطيق أن يلمسنى واشمئز منه وأصبح يضربنى بعنف ووالدتى لاتستطيع الدفاع عنى لأنها ضعيفة أمامه ، والعجيب أن أخى الأكبر منى أصبح يعاملنى نفس معاملة الوالد ويضربنى هو الآخر عندما يسافر أبى إلى السعودية أصبحت أعيش حياة الذل والهوان وأهمل نفسى ومذاكرتى وانعزلت عن الأصدقاء ولا أشعر بحبى لأمي وأكره الناس وأخاف منهم ، وابتعدت عن كل الشباب زملائى بالجامعة الأمريكية التى أدرس بها لأنهم يريدونى صديقة لتسلية الوقت وأنا أرفض هذا الأسلوب .. وأصبحت حبيسة داخل نفسى وأنا الآن بالسنة الثالثة بالجامعة ولكننى أشعر بالنقص الشديد وبالحزن والكآبة وأصبحت علاقتى بأمي سيئة للغاية ولا أفكر فى ارضائها ومصالحتها وتوقفت تماما عن الاستذكار .

الـرد :

مشكلتك ترتبط كل الارتباط بهذا الجو الأسرى الفاسد وهذه الأسرة المفككة التى تنتمين إليها ، وعلاجك النفسى يتوقف على علاج والدك أولا وعلى إصلاح حال علاقة الوالدين ببعضهما قبل كل شىء ، ليس أمامك سوى السعى وراء تحقيق هذا العلاج الجماعى للأسرة كلها وذلك عن طريق المساعدة بواسطة أحد أفراد العائلة كالعم أو الخال خاصة لمن هم أصحاب نفوذ ولهم قوة تأثير على الوالدين والله معك .

٨٤ - اشغلى وقتك :

أنا إمرأة أبلغ من العمر ٣٥ عاما تزوجت منذ سبع سنوات من رجل أعمال عن قصة حب ، وأعيش معه حياة سعيدة وقد علمت منذ بداية زواجنا أنه مريض بمرض عضوى أفقده القدرة على الانجاب ووافقت عليه لأواصر الحب الشديد التى تربطنى به وتصورت أننى يمكننى الحياة معه بدون أولاد مهما طال الزمن وأنه سوف يعوضنى الإحساس بالأمومة ولكنى الآن أشعر بالضيق والحزن والغربة الشديدة لأن يكون لى أطفال مثل بقية النساء المتزوجات ، أصبحت أعيش الفراغ وأبكى حظى السيىء بالرغم من أننى ما زلت متمسكة به لأقصى درجة وهو يعاملنى أحسن معاملة وتكلمت معه بصراحة عن رغباتى الداخلية وإحساسى الشديد بالأمومة فكان رده هو إنه لا يمانع اطلاقا فى أن يطلقنى لأتزوج من غيره حتى لا يحرمنى من أن أكون أما لأولاد ، والآن أعيش الصراع بين زوجى الذى أحبه حب الجنون وبين رغبتى فى الأمومة فماذا أفعل ؟

الــرد :

إننى أقدر موقفك الصعب والصراع الشديد يدور بداخلك وليس أمامك سوى أن تبحثى عن أى وضع يخفف الإحساس بالأمومة من داخلك وذلك إما بالتبنى لأى طفل أو تربية أى طفل من أطفال أحد أقاربك أو حتى العمل فى مؤسسة أطفال أو دار حضانة لكى تشبعى رغبتك فى التعامل مع أطفال ، وعليك بأن تشغلى وقتك باستمرار بالعمل الدائم وألا تستسلمى للفراغ وأن تتمسكى بزوجك الذى لم يخف عنك حقيقة أمره منذ الزواج والذى يعاملك أحسن معاملة ويضحى من أجل سعادتك وأن تؤمنى عن يقين بأن الله سبحانه وتعالى يحقق المعجزات إذا كنا نطلب منه ونتقرب إليه بالعبادة والدعاء المستمرين .

إننى أنصحك بالتروى فالعلم يتطور كل يوم .. وقد تتحقق المعجزة ويجد العلم طريقا لعلاج حالة زوجك وترزقين البنين والبنات .. والله قادر على كل شىء .. وذلك هو الأنفع لك وما دام هذا العش السعيد الهادىء يحوطه الحب من كل جانب فلا تحطميه وتحرمى نفسك السعادة .

٨٥- ثقى فى والديك :

أنا فتاة فى الحادية والعشرين من عمرى بالسنة النهائية بإحدى الكليات ومشكلتى التى أعانى منها منذ فترة طويلة بسبب الضغوط والأزمات النفسية التى تعرضت إليها فى طفولتى سواء من المدرسة أو المنزل هى أننى عند مقابلة أصدقائى أو أقاربى أو أى شخص لا أعرفه

تنتابنى رعشة وبرودة شديدتين فى أطراف وقد تسقط من يدى الأشياء التى أمسكها ويتلعثم حديثى ، وقد أحسست بعدم الثقة فى النفس ثم تعرضت أخيرا لأزمة عاطفية أفقدتنى كل آمل فى الحياة وأشعر بأننى طفلة لم أنضج بعد وأخشى لو تقدم لى أى شخص يرفضنى ورغم كل هذا فأحاول التماسك والتقرب من الله أصبحت مكتئبة وليست لدى رغبة فى المذاكرة وأخاف من التفكير فى الانتحار وعندى كثير من الهموم والمشاكل التى لا أستطيع مصارحة أى شخص بها حتى أبى وأمى لا يهتمان بالنواحى النفسية مع أن لهما دخلا كبيرا فيما حدث لى بسبب قسوتهما وسخريتهما منى وأنا صغيرة .. وأصبح الناس ينظرون لى على أننى مجنونة .

الـــرد :

من الواضح أنك تعيشين على انقاض الماضى المؤلم ولا تحاولين النظر إلى واقع الحاضر وآمل المستقبل وهذا يزيد من اكتئابك وحزنك ويفقدك الثقة فى نفسك ويعوقك عن تحقيق أى نجاح فى علاقاتك بالناس وبأفراد أسرتك يجب أن تنسى ما ضيك ولا تعلقى عجزك على شماعة تاريخك السابق وعلى سوء المعاملة التى تعرضت لها فى طفولتك ، فلا يوجد إنسان على وجه الأرض تخلو طفولته من بعض المعاناة أو الألم ومع ذلك فإن النضج النفسي يحتم على أى إنسان أن يتجاوز هذه الأزمة وأن ينطلق فى حياته بكل الأمل والقوة الإرادية التى تحقق له الثقة والنجاح .

حاولى أن تتقربى من والديك وأن تقيمى معهما علاقة صداقة وتفاهم وود وأن تفصحى لهما عن كل همومك ومشاكلك وأن تكتسبى منهما

الخبرة والنصيحة والإرشاد وكل ذلك سيساعدك على الطمأنينة والثبات فى علاقاتك بالآخرين ويذهب عنك أعراض القلق والخوف من المواقف الاجتماعية التى تصادفك فى حياتك .

٨٦ - اقنعى زوجك بالمعروف :

أنا زوجة وأم لثلاثة أبناء أحمد الله كثيرا على حياتى الزوجية المستقرة الهادئة منذ أن تزوجت عام ١٩٧٦ وقد سارت حياتى بشكل عادى فى جو أسرى مريح إلى أن أصيب ابنى الأوسط وعمره سبع سنوت بمرض السرطان فى الغدد الليمفاوية مما أدى إلى ضرورة علاجه بالعقاقير والإشعاعات الذرية وعلمت من الأطباء أن حالته خطيرة وتحولت حياتنا إلى حزن واكتئاب وهم وخوف ، خاصة ونحن نرى ابننا يتعذب يوما بعد يوم ويتألم بشكل عنيف وذلك قد أثر على شخصيته فأصبح يدرك أن الموت يلاحقه وهو فى هذه السن الصغيرة وقد حدث خلاف بينى وبين والده على استمراره فى العلاج من عدمه ، فقد أراد أبوه أن يوقف عنه العلاج ليخفف عنه الألم والعذاب ، وأنا على العكس صممت على استمراره فى العلاج أملا فى الشفاء وتعلقا برحمة الله عز وجل واحتد الخلاف بيننا إلى أن وصل لدرجة كبيرة تكاد تهدم حياتنا الزوجية ويحدث الانفصال بيننا . فهل أرضخ لرأى زوجى وامنع عن ابنى العلاج ليعيش بدون ألم الأيام الباقية من عمره .. أم أستمر على موقفى من ضرورة استمراره فى العلاج حتى ولو كان فى ذلك إنهاء حياتى الزوجية وانهيار الأسرة كلها .

الــرد :

إن موقفك من ضرورة استمرار العلاج لابنك هو ما يتمشى مع المنطق السليم والقاعدة الطبية الصحيحة وأن تعلقك بالآمل مهما كانت نسبة احتمالاته من الضآلة هو شيء طبيعي يتمشى مع منطق العقل السليم أرجو أن تحاولى مرة أخرى اقناع زوجك بالهدوء بأن يعدل عن رأيه وأن ينتظر رحمة الله وأن يعمل على تخفيف الألم عن طريق استشارة الأطباء المعالجين بأى وسيلة ويمكنك الاستعانة بالأطباء فى إقناعه بهذا الرأى أيضا ، لأن التمسك بالعلاج سوف يخفف عنكما أى شعور بالتقصير أو الذنب مستقبلا وحتى يستريح ضميركما فى أنكما قدمتما كل ما يمكن عمله فى علاج الإبن طالبين له الشفاء والرحمة من ا لله الذى وسعت رحمته كل شيء .

٨٧ – اسرعى فى قبول العريس المناسب :

أنا سيدة أبلغ من العمر ٣٦ سنة أعمل فى مركز مرموق ومطلقة منذ سنتين وقد عشت مع زوجى السابق ثلاث سنوات لم أنجب خلالها ، وقد كان الطلاق بناء على رغبتى الأكيدة بعد أن ثبت لى سوء سلوكه الذى حاولت جاهدة أن أصلح من أمره دون فائدة ، ومشكلتى الآن هو أننى أصبحت مجالا لطمع كل المحيطين بى من الرجال فطبيعة عملى تحتم على الإختلاط والإندماج الإجتماعى ولكنى أجد من حولى من يتربص بى ، وبدأت أشعر بنظرات الناس تتغير ناحيتى وكلما فكرت فى الزواج وتحت ضغط وإلحاح من أسرتى وجدت أن هناك عيوبا بالزواج الفعلى ، أشعر أن الرجال كالأفاعى التى لا تريد سوى أن تلدغ ضحايا وخصوصا من

هم فى مثل ظروفى ، وكل ذلك وأعيش صراعات مؤلمة بينى وبين نفسى لاحتياجى لرجل يحمينى وكذلك للتخلص من ضغط أسرتى على فى قبول أى زواج من أى رجل حتى ولو كان من نفس هذا النوع الذى لا يأخذ الارتباط مأخذ الجدية والإلتزام ولكن لمجرد تضييع الوقت واستغلالى وتشويه سمعتى .

الـــرد :

يجب أن تكونى أكثر قوة وثقة بالنفس أمام كل هذه التيارات العاصفة من حولك وأن تتعاملى مع زملائك بكل جدية واحترام ولا تسمحى لأى منهم باستغلالك أو لمجرد تشويه سمعتك وكيانك ، ويفضل لك أن تسرعى فى عملية الزواج الفعلى فى أقرب فرصة مع أول عريس مناسب لك دون أن تضعى العراقيل أو أن تكون شروطك صعبة أو أن تستمر إجراءات الزواج لوقت طويل ، لأن الزواج السريع المناسب ولو نسبيا هو الذى سيحميك من كل هذه المخاطر وسيبعد عنك معاناة وضغوط الأسرة والمجتمع من حولك .

٨٨ - لاتفكرى فى الماضى :

لم أر السعادة منذ صغرى ، فالحياة فى منزلنا لاتطاق بسبب كثرة الشجار والمنازعات بين أفراد أسرتى ، وبالرغم من أنى طيبة القلب متدينة إلا أن القدر قد وقف ضدى فقد رسبت فى الثانوية العامة ثلاث سنوات ، ودخلت الثانوى الصناعى بالمنصورة .. ولسوء حظى أننى

لا أرغب فى اللعب أو الضحك والمرح مثل باقى زميلاتى ، فقد سيطر على الشعور بالخوف من أى مجهود جسمانى سوف يسبب فقدان عذريتى ويمزق غشاء البكارة عندى ، وقد مارست العادة السرية بكثرة منذ سنوات والآن ندمت عليها أشد الندم ووقفت عنها تماما ولكن تأنيب الضمير يطاردنى وأصبحت أشعر أننى لا أصلح للزواج ، وبدأ يملأ قلبى وازدادت الألام فى جهازى التناسلى وانقطعت عنى الدورة الشهرية أربعة أشهر ثم حدث نزيف غير طبيعى مع الآم ورائحة كريهة ثم عادت فى التأخير والاضطراب مرة أخرى والآن أصبحت شاردة الفكر حزينة وانقطعت نهائيا عن التفكير فى المذاكرة وفقدت القدرة على التركيز ولم أجد أحدا أحكى له همومى ولا أستطيع الذهاب لطبيب ولا أستطيع ممارسة أى نشاط رياضى للظروف التى ذكرتها ، وكل ليلة لا تتوقف الدموع عن عينى إلى أن يغلبنى النعاس .

الـــرد :

إن المجهود العضلى أو أى ممارسة لنشاط رياضى لا يسبب تمزقا لغشاء البكارة ولا يؤذى الجهاز التناسلى بشىء لأن الغشاء لا يتمزق إلا إذا كانت هناك إصابات مباشرة أو بممارسة أنواع خاصة من الرياضات العنيفة التى تحتاج لأوضاع معينة تؤثر على الغشاء مباشرة . لا داعى لأن تعيشى هموم هذه الممارسة الشاذة الخاطئة ولا تتذكرى الماضى واستعينى بالصلاة وتلاوة القرآن لكى تخففى عن نفسك كل هذا الحزن ولكى يطمئن قلبك وبالنسبة لاضطربات الدورة الشهرية ومشاكلها فهذا يحتاج إلى الفحص عند طبيب متخصص فى النساء والولادة .

٨٩ - كونى واثقة بنفسك :

أنا فتاة عمرى ١٦ عاما بالصف الثانى الثانوى ومن أسرة متدينة ومشكلتى هى الدراسة حيث أدرك أننى لا بد أن أنجح وأتفوق وتكون حياتى لها شأن عظيم . ومنذ الصف الأول الإعدادى والرعب من الامتحانات بدأ يسيطر على لدرجة البكاء الشديد والإحساس بعدم الثقة بالنفس ومهما ذاكرت دروسى أشعر كأننى لم أفعل شيئا . أحسست أننى عديمة الشخصية وضعيفة وغبية وفى نهاية كل عام تنتابنى حالة من الوهم والشك وظللت هكذا حتى امتحان الصف الأول الثانوى حيث وسوس لى الشيطان بأن أجيب عن أسئلة الامتحان خطأ لأرسب وظللت أقنع نفسى بعكس ذلك وقاومت مع بكاء شديد وكنت سأفقد بصرى بسبب كل هذا البكاء . واستمرت الشياطين تطاردنى والآن يوسوس لى بأوهام تدمرنى وتضيع مستقبلى خصوصا مع نهاية كل عام .

والآن أخاف الثانوية العامة وتكرار هذه الأوهام التى تحاصرنى وتجعلنى دائما فى حلقة مغلقة من الخوف ، والاضطراب والبكاء ثم الهدوء ثم النجاح العادى بدون تفوق . فما هذا الوسواس .. وهل هى حالة من عدم الثقة بالنفس .. وما هو الحل .؟

الـــرد :

حالتك هى خوف على شكل وساوس مرضية والتى تؤدى بك إلى كل هذه الشكوى والأعراض ، وسببها الرئيسى هو الحماس الزائد عن الحد والتوقعات المستقبلية التى لا مبرر لها ، فعليك أن تبذلى الجهد فى

استذكار هادىء دون أية توقعات ، وأن تتوكلي على الله بعد أن تكوني قد أديت ما عليك من واجبات الاستذكار واتركي أمور المستقبل لأن ذلك كله بيد الله وكوني واثقة من نفسك لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا . إما إذا استمرت هذه الوساوس معك بعد أن تمت مقاومتها بإرادة وعزم وتصميم فإنك في هذه الحالة في حاجة إلى علاج نفسي .

٩٠ - حاولي معه بالحسنى :

أنا سيدة أبلغ من العمر ٤٣ عاما وأم لثلاثة أبناء وأعمل موظفة بإحدى شركات القطاع العام وحياتي الزوجية مستقرة والحمد لله ، ومشكلتي هي أنني مرهفة الحس أبحث عن الجمال والرومانسية في كل وقت ومكان بينما زوجي رجل أعمال وشخصية تتصف بالواقعية المبالغ فيها فهو لا يهمه سوى العمل ولا يفكر إلا فيه ولا أسمع منه حديثا إلا فيما يتعلق بزملائه بالعمل ، لقد طلبت منه أكثر من مرة أن يحاول الخروج من دائرة العمل خاصة أثناء الفترات القليلة التي نتقابل فيها سويا ونجلس للحديث مع بعضنا وطلبت منه مراعاة مشاعرى وحساسيتي واحتياجاتي التي وأن كنت أتظاهر بالتنازل عنها إلا أنها تؤرقني في الباطن وتسبب لي الكثير من الكبت والشعور بالصراع من داخلي ولكنه لم يستجب لطلبي ، وذات مرة قلت له على سبيل المثال لماذا لا نفكر سويا في الجلوس على مائدة العشاء نستمتع بشيء من الرومانسية وتحت أضواء الشموع ، فما أن قلت ذلك ويا ليتني ما قلت حيث غلب عليه الضحك الهستيرى واتهمني بالتخريف وأصبح حديثه مع كل الأهل والأقارب هو حديث التهكم والسخرية وبمعنى آخر أنه فضحني أمام الجميع لمجرد أنني طلبت

هذا الطلب .. فهل أنا مخطئة فى ذلك . وهل انفصلت عن واقع الحياة وهل أصبحت مريضة كما يقول لى ؟

الــرد :

لايجوز أن يتهمك كل هذه الاتهامات لمجرد أنك تبحثين عن معايشة الجمال وعن التخفيف من واقع الحياة القاسى بشىء من الرومانسية والشاعرية ، أن هناك فارقا بين شخصية زوجك وبينك ولكن هذا لايمنع أن يتنازل هو عن واقعيته الصلبة ويهتم بالمعنويات وتقدير العواطف والمشاعر لأن ذلك سوف ينعكس عليه بالفائدة مثلك تماما ، ولابد وأن يعرف أن الاهتمام بهذه الجوانب الشاعرية يعطيه المزيد من القوة لممارسة واقعيته فى عمله بنجاح أكثر وأكثر .

استمرى فى محاولات تطويع زوجك ناحية الرومانسية وفى جعله أكثر ليونة ومرونة معك ومع نفسه وذلك بالحسنى والرقة وليس بطريق العنف والغضب والشجار .

٩١ – لاتتعجلى فى اتخاذ القرار :

أنا فتاة فى السابعة عشرة من عمرى بالصف الثالث الثانوى . تعرفت على شاب فى العام الماضى وهو فى الثانية والعشرين من عمره وذلك بطريق الصدفة أثناء زيارتى لأخته فى الريف ويعمل ميكانيكيا وأثناء اللقاء الثانى معه عرض على التقدم لخطبتى وصارحته أننى لم أشعر نحوه بأى عاطفة سوى الإحساس بعلاقة أخوية وفى المرة الثالثة اعتذر لى عما قاله

فى المرة السابقة وشرح لى أنه يعرف الكثير من الفتيات ويحب المغامرة فى هذه العلاقات بالجنس الآخر وعلمت ذلك أيضا من شقيقته وأنه على علاقة وقصة حب مع فتاة من الريف ، ولكن أخته دائما تلح على أنه يريد الارتباط بى وتشكر لى فى أخلاقه وأنا الآن فى حيرة من أمرى هل أقابل هذه الفتاة وأعرف حقيقة شعوره وعاطفته نحوى .

الـــرد :

لا أنصحك بمقابلة هذه الفتاة أو التعرض لها بالحديث عن أى شىء ويمكنك الاعتماد على نفسك فى مناقشة الأمر معه ودراسة حقيقة شعورك نحوه وهنا يجب المصارحة التامة بينكما ويمكنك الاستعانة برأى والديك واخوتك الأكبر منك سنا ، حيث أن خبرة وتجارب من هم مسئولين عنك لها أهمية خاصة ولا يجوز لك العجلة فى اتخاذ أى قرار أو الانفراد بهذا القرار المصيرى فى حياتك وخاصة فيما يتعلق بالزواج .

٩٢ – إنصحيها برفق :

أنا صاحبة رسالة (حاولى الظهور بصورة طبيعية) التى أرسلتها لباب (استراحة نفسية) منذ حوالى عامين وقد كنت قد أرسلت أننى لاحظت على أمى ظهور علاقة بين شاب يسكن بجوارنا ويصغرها بعشر سنوات وإننى حكيت لخالتى عن المشكلة ولكنها تمادت مع أمى وشاركتها هذا السلوك الخاطىء وقد قرأت ردا على رسالتى بضرورة الظهور بصورة طبيعية وألا أحاول فتح هذا الموضوع مع أى شخص وأن أتعلم من ذلك درسا فى اختيار شريك حياتى مستقبلا والذى يناسبنى وألا أفاتح أمى فى

ذلك أو حتى مجرد التلميح لها بشيء وأن أترك أمي حيث سينتهى هذا الأمر بمرور الزمن والسنين ، والآن مشكلتى تجددت ولكن بصورة أخرى فمنذ رمضان الماضى لاحظت أن والدتى تتحدث تليفونيا مع شخص ما وبكثرة وبصوت هادىء لا يسمعه أحد وكدت أعرف من هو وأشك فى أنه زوج ابنة خالتى لأنها دائما ماتحدثنى عنه بمعاملته الحسنة مع زوجته وأن زوجته دائما قاسية عليه ودائمة الحديث عنه بمناسبة وبدون مناسبة ، وقد ازدادت مشاكل والدتى مع والدى وأصبح البيت لا يطاق وأخى الأصغر فى سن المراهقة وهو قليل الأدب والذوق فى معاملته لنا بالمنزل وهو لا يحترم أخى الأكبر وكل من إخوتى الصبيان لا يتدخلون فى شئون الأسرة وخلافات الوالدين وأبى لا يعرف شيئا عما تفعله أمى وسوء سلوكها مع إن أخى الأكبر يعلم كل شيء وأخشى أن أتكلم عن هذه العلاقة الجديدة حتى لا يخرب بيتنا فماذا أفعل .

الـــرد :

يمكنك الآن وبعد أن تكرر خطأ والدتك وتمادت فى سلوكها غير السليم أن تتحدثى إليها بالنصيحة والإرشاد بالهدوء والرفق وبدون أى عنف أو عصبية وأن تقولى لها إن من دوافع حديثك معها هو حبك لها وتقديرك لشخصيتها وأن ترشديها إلى عواقب سلوكها الخاطىء وأثره على كيان الأسرة كلها وعلى سمعتك وسمعة كل أفراد الأسرة وأن تفهميها أنك على علم بكل شيء وإن سبب سكوتك كل هذه الفترة هو انتظارك لكى تستقيم وأن تعود إلى رشدها وأنك لست صغيرة الآن ويمكنك أن تساعديها على التخلص من هذه العلاقة المشينة السيئة والتى سوف تؤذى

والدتك قبل أن تؤذى أى فرد أخر وإذا لم تستمع لنصيحتك فعليك بابداء الشعور بالغضب وانك سوف تلجئين إلى أى فرد من أفراد العائلة المقربين وتحكى له عن كل شيء لكى يقف إلى جوارك ويساعد أمك على تصحيح سلوكها وإنك لن تفعلى ذلك لمجرد الانتقام والتشويه والتشهير بها وإنما سوف تفعلين ذلك من منطلق حبك لها وحبك لأسرتك ورغبتك فى إصلاح الحياة فى الأسرة كلها وتصحيح علاقتها مع والدك .

٩٣ – استمرى فى مقاومتك :

أنا سيدة فى الثالثة والثلاثين من عمرى وأم لطفلين وزوجة لرجل أعمال ناجح ، وقد أحببت زوجى وأعطيته كل ما أملك وكنت دائما أحلم بحياة مثالية تحقق لى السعادة وفيها كل مقومات النجاح ، لقد بدأت مشوار الحياة الزوجية من نقطة الصفر ولما كثر المال فى يد زوجى بدأت عليه علامات التغير فأصبح عبدا للمال أنانيا لدرجة كبيرة يتعامل معى وكأنى خادمة لأولاده ولا يسعى إلى إلا لرغباته الخاصة جدا دون أى اعتبار لمشاعرى كإنسانة لها حق الحياة وكزوجة له وقفت إلى جواره فى كل أيام المحن والمعاناة وظروف عمله تتطلب منه السفر للدول العربية ولعدة أشهر ولكنه يعود دون لهفة نحوى ودون أى تقدير لغيابه عنى هذه الفترات الطويلة ولما ازدادت الحالة وتعقدت الأمور وجدت نفسى أنجرف وراء تيار الحب للجيران وهو شاب غير متزوج ، وكنت أخشى الله والوم نفسى على هذا الشيطان الذى يغزوا قلبى وقاومت بشدة هذه العلاقة ولكن ما زلت أعيش الحب خاصة وأنه يسكن إلى جوارى والظروف تجعلنى أراه كل يوم . إننى فى حيرة وحزن وشعور بالذنب .

الـــرد :

إن أسلوب زوجك الخاطيء فى معاملتك لا يبرر لك هذه العلاقة غير المشروعة بأى حال من الأحوال ، يجب أن تستمرى فى مقاومتك وبشدة لهذه العلاقة وأن تعوضى حرمانك العاطفي بالتفانى فى حب أولادك ورعايتهم وخدمة بيتك والقيام على شئون أسرتك بكل تضحية وعطاء ، ولا تهتمى إطلاقا بانصراف زوجك عنك بل إجعليه يشعر أنك كما أنت تستطيعين الحياة باستقلال ذاتى وأنك قد وضعت لنفسك نظاما ثابتا فى حياتك وعلاقاتك واهتماماتك المتعددة وليفعل هو ما يشاء ، خاصة ، وإنك قد حاولت إصلاحه أكثر من مرة وكونى دائما على قرب من الله سبحانه وتعالى فى كل تحركاتك إلى أن يهديه الله سواء السبيل .

٩٤ - لا تحاولى تقليد الآخرين :

أنا عمرى ٢٧ سنة زوجة وأم ، متعلمة وجميلة على حد قول كثير من الناس ... تزوجت بتسرع زواج الحب ولم أفكر يوما فى المميزات الأخرى المطلوبة لنجاح الزواج فمثلا مستوى زوجى العلمى أقل منى بالرغم من إننا جامعيين ولكنى أفضل منه حيث درجة الثقافة ودرجة إجادة المهارات الأخرى مثل الكمبيوتر واللغات مما يجعلنى دائما أفضل منه فى الوظائف والمرتبات لقد تزوجت بدون شقة وأعيش مع أهل زوجى أنا وطفلاى لقد ارتضيت هذا الوضع وعللت بالمثل القائل خدوهم فقراء يغنيكم الله من فضله ، علما بأننى رفضت بدون مبالغة من هم أحسن من الوزراء ومازلت للآن يعرض على الخطاب الذين لا يلمحون دبلة الزواج فى يدى لأنى ما زلت أتمتع بمظهر البنت التى لم

تتزوج وقد حاولت جاهدة الحصول على شقة ولم يوفقنى الله للآن . والآن أعيش صراعا رهيبا وهو كيف أعيش فى سلام مع نفسى ؟ وكيف أقنع نفسى إننى لم أخطىء الاختيار وإنه قدرى ؟ وكيف أهرب من تساؤلات الناس والأصدقاء ففى عيونهم نظرة حسرة بمعنى إننى كنت أستحق الفيلا والسيارة ... إلخ .

إننى لا أحمل الحسد أو الحقد للآخرين وأتمنى أن أكون أفضل منهم بكثير فلله الحمد فعلا أنا أفضل فى كل شىء ، كيف أقتنع وأحاول أن أقول أن الأغنياء ليسوا سعداء فهم إما مرضى وإما يعيشون تعاسة الحياة الزوجية وأحاول أن أجد السلوى فى كل هذا الحوار الداخلى بينى وبين نفسى .

الـــرد :

أحييك أولا فى شجاعتك وصراحتك بالمواجهة مع نفسك وتعبيرك عن عدم التصالح معها فهذه هى أول الطريق لتصحيح المفاهيم ولمعاهدة سلام مع النفس إن معايشة الواقع والرضا بالمكتوب لا يأتيان بمجرد الاقناع بالكلام والضغط على النفس ولكن بممارسة العمل على فرض هذا الواقع على الغير وإثبات القوة والجدارة بخلق سبل حياة .. سعيدة هادئة مطمئنة حتى ولو كان ذلك من خلال ظروف مادية صعبة فرضتها طبيعة الحياة والأوضاع ، ليس أمامك سوى تحسين الوضع بالمشاورة مع زوجك والبحث الجاد عن شقة جديدة والعمل على زيادة موارد الأسرة بمزيد من الكفاح وكل ذلك يمكن تحقيقه استنادا إلى شخصيتك الناضجة

الواعية والقوية ، وتجنبى بكل حذر النظر إلى أوضاع من حولك ومحاولة تقليدهم فكل إنسان وله ظروفه الخاصة ، واصرفى النظر تماما عن تساؤلات الآخرين أو حيرتهم فى أمرك أو نظراتهم نحو وضعك فلن يفيدك ذلك شيئا .

٩٥ - لا داعى لهذه العلاقة :

أنا فتاة فى الثانية والعشرين من عمرى . حاصلة على دبلوم تجارة وقد حرمنى الله نعمة الجمال وذلك هو مصدر تعاستى وحزنى الشديد أشعر بعدم وجودى ولا طعم للحياة عندى ودائما أكون شاردة الفكر ولا مكان للراحة فى حياتى ، كما تعرفت بشخص وجدته إنه لا يريد سوى أن يتسلى بى ، فأشعر بالاحباط والفشل وللآن لم يتقدم لخطبتى أى شخص وعمرى ٢٢ سنة ، والآن أحب شخصا متزوجا ولا أقدر على مقاومة حبى له وتعلقى الجنونى به وصلت لدرجة كبيرة من العذاب والحيرة ماذا أفعل ؟

الـــرد :

لماذا لم تحاولى تقوية شخصيتك وبنيانك النفسى فى جوانب لتعويض إحساسك بفقدان نعمة الجمال كما ذكرت فى رسالتك فهذا أجدر بك بدلا من استبداد الحزن واليأس والألم فى كل كيانك . أنت لست كبيرة فى السن ومازال أمامك الكثير من فرص الزواج والارتباط ولكن بدلا أن تقعدى محلك وتنتظرى العريس فيجب أن تساعدى نفسك على

اكتساب قدرات متنوعة فى المجال الاجتماعى والثقافى والعلمى .. إلخ .. حتى تتعدد فيك المزايا التى تشد أنتباه العرسان وتجعلهم يتهافتون عليك . ولا داعى لعلاقة غير مشروعة ولا يرجى منها أى آمل وهى محرمة عند الله ، قاومى حبك لهذا الرجل المتزوج وابتعدى عنه فى أسرع وقت حتى لا يزداد إحساسك بالفشل والإحباط ثم الاكتئاب .

٩٦ – تنازلى عن عنادك :

أبلغ من العمر ٢٩ عاما ، أعيش مع زوجى فى بلد عربى منذ حوالى ٦ سنوات وحياتى الزوجية بكل أسف مليئة بالمشاكل فأنا لست على وفاق مع زوجى وفى حالة دائمة من التصادم معه لأنه متشبث برأيه ، عنيد ويصر دائما إنه على حق ، وأنا أحاول دائما أن أتمسك برأيى وأن أقف بشدة موقف المتحدى منه ولا أتنازل عن كلامى بالمرة لأنه قد حدث وطاوعته مرة ووافقته على رأيه فوجدت أنه سوف يتحكم فى ويفرض على وجهة نظره وفى الأونة الأخيرة ساءت حالتى النفسية وشعرت بحزن شديد وتشاؤم وكره ليومى وغدى ومستقبلى ، وأهملت عملى وأطفالى حاولت أن أتغلب على مشاكلى وأن أعيش متفائلة من أجل أطفالى ولكن للأسف بدون أى نتيجة وأصبحت على وشك الانهيار .

الـــرد :

الحياة الزوجية ليست مجالا للصراع بين طرفين أو لإثبات قوة طرف على الآخر ومسرح الأحداث فى الحياة الزوجية لا يجب أن يكون مليئا

بالتحديات والخصومات إن إثبات الشخصية لا يتم عن طريق العناد والتشبث بالرأى ولكن عن طريق القدرة على التفاهم وسبل الإقناع ودرجات الأخذ والعطاء والتسامح والعفو وأيضا عن طريق الإحساس ، أرجو أن تتنازلى عن عنادك وأن تقابلى جمود زوجك وإصراره على آرائه بشيء من سعة الصدر والقبول واللين وحسن المعاملة وبذلك سوف تتحقق لك الراحة النفسية .

٩٧ – اشكرى الله لمعرفتك الحقيقة :

أنا فتاة فى الثالثة والعشرين ، صيدلانية ، وقد تعرفت على طبيب شاب أحببته وخطبت له وسافر للعمل على أن يتم الزواج بعد سنة ، وانتظرته خلال هذه السنة مرتبطة به وقلبى معلق على أمل الحاضر والمستقبل معه فهو حبى الوحيد ، ورغم كثرة من تقدم لى إلا أننى أشعر بميل شديد نحوه وبدون إسهاب عاد بعد سنة ليقول لى إن كل شيء نصيب وبكل بساطة ، ويقول إنه ليس هناك أخرى فى حياته فقد كانت صدمة قافلة ومازالت ، أحاول أن أتماسك أمام الآخرين دون جدوى ، أصبحت أشك فى أقرب الناس إلى ، أشعر بالضياع والوحدة والفشل ، لم أعد أثق فى اختيارى أو قبولى لأى آخر يتقدم لى ، معنوياتى فى منتهى السوء وأبكى باستمرار وليس لدى حماس لأى شيء أصبحت بلا هدف وقلبى ممزق ينزف أمامى فأتمنى له الراحة الأبدية فيستكين ويهدأ .. فماذا أفعل ؟

الــرد :

لا أرى مبررا لأن تطغى عواطفك على راحتك وشعورك بذاتك وإحساسك بثقتك بنفسك ، إنكِ لم تخطىء فى شىء سوى فى مجرد التعلق بمثل هذا ا لشاب الذى لم يكلف نفسه شرح الأسباب وراء هذا الانفصال وفك الإرتباط والوعود بشجاعة وأمانة وصدق مع نفسه ومع الآخرين ، اشكرى الله على أنه بين لك حقيقة الموقف قبل أن تتوغلى فى مشروع الزواج بمثل هذا الشخص الذى لا يؤمن على عهد ولا على أن يعيش معك تحت سقف واحد أرفضى مجرد التفكير فى الماضى واعلمى أن مثل هده الأمثلة هى أمثلة شاذة وأن القاعدة على الصدق والأمانة فى علاقة الزواج واخرجى نفسك فورا من هذه الدائرة بالموافقة على أول عريس يتقدم لك تجدينه مناسبا ويرتاح إليه قلبك .

٩٨ - صححى مفاهيمك :

أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى فى الثانوية العامة ومشكلتى أننى نشأت فى أسرة تبدو ظاهريا إنها مترابطة ولكن الحقيقة غير ذلك فأبى منعزل صامت وأمى حنون جدا وأحب إخوتى ، ولكن ظروف عمل أبى جعلته يسافر كثيرا وهذا قد قلل من حبى له فقد أعطانى الحرية منذ طفولتى ولكن والدتى رفضت كل ذلك بعد مراهقتى ورفضت التعامل مع الجنس الآخر ، وفى الخامسة عشرة أحببت شابا وبادلنى كل الحب وهو صديق أخى والأسرة تعلم ذلك ، ولكن لا أحد يتكلم مع أبى فى هذه العلاقة ورغم أننا نخرج سويا ولكننى صامتة معه أخجل أن أكلمه

وبدا ينفر من هذا السكوت والصمت وعدم التعبير عن رأيى وأنا معه فهل أنا فى حاجة لعلاج نفسى ؟

الـــرد :

هذه العلاقة غير مشروعة ولا يجوز لك الاستمرار فيها بهذا الشكل خاصة إنها تحدث دون علم والدك وعدم رضا والدتك التى لا تبغى سوى مصلحتك والحرص على سمعتك بين أهلك وجيرانك ، أن الصمت الذى بينك وبينه معناه الخجل من عدم مشروعية العلاقة والخوف من أن يكتشف أمرك ومعناه أيضا أنك غير كفء لهذه العلاقة لا من حيث العمر ولا الظروف الاجتماعية ولا حتى مستوى النضج . أنت لست مريضة نفسيا ولا فى حاجة للعلاج وإنما أنت فى حاجة لتصحيح مفاهيمك والمعرفة الجيدة ، إن كل مايحدث لك هو تقلبات مرحلة المراهقة التى ليس لها من الصحة والواقع .

وقفة مع نفسك

الإفراط فى الطعام دليل الانتقام من الذات .

★ ★ ★

الالتزام والتحفظ ليس معناهما الجمود والخشونة .

★ ★ ★

كلما وجدت نفسك متوترا نفسيا .. فعليك بالاسترخاء والبعد عن مصادر الانفعال .

★ ★ ★

التجديد فى مظهرك وأسلوب حياتك يساعدك على مسايرة التطور ويقضى على الملل والروتين .

★ ★ ★

أن تنفع غيرك شىء عظيم ، وأن تنفع نفسك شىء أعظم .

تخطى لحظات اليأس والإحباط بالاندماج فى العمل المتواصل .

★ ★ ★

الحب عطاء وأخذ .. وهو غذاء للروح ، وتهذيب للنفس .

★ ★ ★

الشك آفة الحياة الزوجية ، وعلاجه الثقة فى النفس والاهتمام .

★ ★ ★

اليأس معناه الموت النفسى البطىء .

★ ★ ★

الحب هو صمام آمان الصحة النفسية .

★ ★ ★

الالتحام الاجتماعى يضيف إليك قدرات نفسية تساعدك على المزيد من الإنتاج .

★ ★ ★

الخيال الواسع المبنى على غير أرض الواقع يجعلك تعيشين دائما فى حالة من الزيف .

★ ★ ★

الميول الجمالية تساعد على تقويم النفس وتهذيبها فاعملى على تنميتها .

حياتك النفسية سلسلة من النجاح ، ومحاولة التصحيح الدائمة هى أساس الصحة .

★ ★ ★

ليس فى المرض النفسى شىء يعيب الإنسان أكثر من عدم اعترافه بالمرض ..

★ ★ ★

الوهم هو عدوك الأول من الناحية النفسية فلا تستسلمى إليه .

★ ★ ★

لا تسرف فى إظهار مشاعرك تجاه الآخرين حتى لا يساء الظن بها .

★ ★ ★

الوجود المعنوى الملىء بالمشاعر الطيبة فى حياة زوجك أهم من الوجود الجسدى الخالى من كل الأحاسيس الرقيقة .

★ ★ ★

قوتك النفسية تعوض الكثير من عجز الجسد .

★ ★ ★

الثقة بالنفس تعنى شجاعة الرأى والقرار .

★ ★ ★

افتراض الذكاء عند غيرك هو أقوى دليل على أنك أذكى منه .

لا تجعلى نفسك حكما على سلوك الآخرين .

* * *

ليس أصعب على النفس من الشعور بعدم القدرة على حب الآخرين واجتذاب تقديرهم وحبهم .

* * *

العمل والتقدم يقضى على مشاعر الحقد والحسد .

* * *

البساطة سر من أسرار الجمال .

* * *

أن تحررى نفسك من قيود الماضى المؤلمة معناه الصلابة والأصالة النفسية ..

* * *

من الصعب أن تتحكمى فى تحريكاتك العاطفية ، ولكن تحرك فكرك الناضج قد يشد وراءه العاطفة إلى اتجاهات أخرى

* * *

إن الجهد النفسى الذى يبذل فى تفسير أمور مضت يكون على نمو شخصيتك .

كلمة الحق شعار الواثق وسلاح المظلوم

* * *

شعورك بالضعف أمام زوج يقدرك هو منتهى القوة ..

* * *

لا تندمى على سوء فهم الآخرين لك فهم بذلك قد خسروا أكثر ما خسرت أنت .

* * *

ممارسة الفعل وتأكيد الذات أهم وأنفع من جدل الحديث والمهاترات .

* * *

الحقيقة دائما موجودة لكنها تحتاج لمن يبحث عنها .

* * *

الحجة والمنطق السليم هما أسلوب الإنسان المتحضر .

* * *

الاستسلام للهموم والأحزان يزيد من جرعات الألم النفسى .

* * *

كلما ضاقت بك الدنيا تذكرى أنه ليس لك حيلة فيها سوى اللجوء إلى الله .

اهتمامك بتحركات الغير يعكس إحساسك بالفراغ والعجز .

* * *

كل من يقول لك فقد يقول عنك فى نفس الوقت .

* * *

مسايرة التطور فى الحياة إثبات لوجودك وتأكيد نبض الحياة فى عروقك .

* * *

احترام الرأى الآخر دليل القدرة الواعية والثقة بالنفس .

* * *

التأمل والخيال يريحان عنك مرارة وآلام الواقع .

* * *

لحظة صدق مع النفس خير من نفاق النفس لإرضاء غرورك .

* * *

مواجهة المشكلة فى مهدها خير من الاستسلام لها أو الهرب منها .

* * *

لحظة مع نفسك خير من لقاء النفس لإرضاء غرروك .
البساطة تكسبك مقدرة على التكيف مع الغير .

اكسبى قوتك من خلال التواضع فى معاملة الآخرين .

★ ★ ★

من لا يرحم الإنسان لا يرحم نفسه .

★ ★ ★

مقدار الطاقة الروحية بالعبادة والتقرب إلى الله هما الثروة الحقة .

★ ★ ★

الأمل لا يأتى إلا بالألم . والعمل يتحقق مع الإرادة .

★ ★ ★

كلما عزمت القيام بعمل ما فعليك بالبدء الفورى دون أى تأجيل لتقهرى صعوبة البداية .

★ ★ ★

لا تبالغى فى تجسيم الهدف الذى تريدين الوصول إليه حتى لا تصابى بخيبة الأمل بعد تحقيقه .

★ ★ ★

الاستمرار مع النجاح المتوسط أفضل من التوقف بعد النجاح الكبير .

★ ★ ★

بالرياضة يكمل الجسم وبالقراءة يكمل العقل ، وبالفن ترق الأحاسيس والمشاعر .

من حقك أن تحتفظى ببعض الخصوصيات لذاتك ..

★ ★ ★

من لا يحترم خصوصياته ويحافظ عليها لا يحترم نفسه .

★ ★ ★

تعاملك مع الغير علّى أسس الاحترام المتبادل يضمن لك استمرارية العلاقة بالمعروف والرضا .

★ ★ ★

اعترافك بعيوب نفسك هو بداية الوقوف على الطريق الصحيح .

★ ★ ★

الثروة الحقة هى مقدار الطاقة الروحية بالعبادة والتقرب إلى الله .

★ ★ ★

الصديق هو من يستوعب آلام وأحزان صديقه بقدر استيعابه لأفراحه وسروره .

★ ★ ★

اكتساب صداقات جديدة هو رأس مالك الدنيوى .

★ ★ ★

القوة المعنوية أبقى من القوة المادية .

المبالغة والتهويل من دواعى الثقة بالنفس .

* * *

احترام الذات هو المدخل الرئيسى لاحترام الآخرين لك .

* * *

إذا طلبت منك النصيحة الخالصة فيجب أن تكون خالية من الأهواء والمفاهيم الذاتية .

* * *

التوكل على الله ليس معناه التواكل والضعف والاستكانة .

* * *

لا تبحثى عن المجهول وسط الضياع كمن يسبح فى الهواء .

* * *

الاعتزاز بالجذور الأسرية والبيئية التى نشأت منها هو نوع من الثقة بالنفس وصلابة الشخصية .

* * *

كثرة التفكير والحديث عن متاعبك النفسية والأمل يجعل منك أرضا خصبة لتثبيت داخلك .

* * *

الإرادة هى مفتاح التشغيل للطاقة النفسية والعصبية الكامنة فى أعماقك .

قدرتك على الاقناع لاتتحقق إلا من عمق اقتناعك الداخلى بالقضية .

★ ★ ★

كلما وضعت مشكلاتك فى جحيم أكبر عانيت كثيرا من القلق النفسى .

★ ★ ★

قوة شخصيتك لاتأتى إلا بالاحتكاك مع الآخرين والقدرة على التعامل مع الانماط المتنوعة من الناس .

★ ★ ★

الصعوبة دائما مع بداية العمل فتغلبى عليها ولو بأى جهد بسيط .

★ ★ ★

كلما تحدثت عن همومك وأحزانك كلما سيطرت عليك حالة من الاكتئاب النفسى .

★ ★ ★

لاتدعى يومك يمر بدون التأكد من إنجازك لعمل مثمر .

★ ★ ★

فن الاستمتاع قد يكون أصعب وأهم من فن الحديث .

★ ★ ★

السعى وراء التغيير والتطوير لحياتك هام لتحقيق الاتزان النفسى .

تصحيح الخطأ أفضل وأنفع من الندم عليه .

★ ★ ★

اعترافك بنواقصك وعيوبك هو بداية الطريق للتخلص منها .

★ ★ ★

لا تضيعى وقتك فى محاسبة الناس وتقييم مواقفهم فالأهم هى حسابات الخالق .

★ ★ ★

الحياة سلسلة محاولات للوصول إلى الكمال النسبى ، لأن الكمال لله وحده .

★ ★ ★

الشك بداية الإعلان عن عدم الثقة فى نفسك قبل أن تكون فى غيرك .

★ ★ ★

حيرتك فى اتخاذ القرار تزداد كلما ترددت فى تنفيذه .

★ ★ ★

الجهل بالشىء يعفيك من المسئولية مؤقتا ، ثم تتضخم الأمور إلى أن تصبح بلا حل .

★ ★ ★

ليس كل من يبحث عن الشر شرير بطبعه .

افترضى فى غيرك نفس القدر من اليقظة والوعى مثل الذى تفترضيه فى نفسك .

★ ★ ★

الكلمة الطيبة صدقة ، فإذا أكدها الفعل فذلك هو الإيمان الحقيقى .

★ ★ ★

من لا هدف أمامه لا قيمة لوجوده ولا معنى لما يبذله من جهد .

★ ★ ★

الحقد صفة العاجز عن تحقيق أدنى قدر من النجاح .

★ ★ ★

أفضل علاج لثرثرة الغير هو أن تلزمى الصمت أمامه .

★ ★ ★

مهما دققت فى حساباتك للأمور فإن هناك جزءا غير محسوب يخضع لكثير من المتغيرات .

★ ★ ★

راحتك الجسمية لا تأتى إلا فى إحساسك بالرضا والطمأنينة النفسية .

★ ★ ★

الوهم قد يؤدى إلى التدهور النفسى .

كلما إسودت الدنيا فى عينيك عليك بالمزيد من العبادة والتقرب إلى الله .

* * *

أمور الحياة لاتسير على صراط مستقيم إنما هى خليط من المتغيرات وتحتاج إلى تعديل السلوك .

* * *

المرض النفسى . نداء محروم ، أو دعوة إلى تصحيح المسار على طريق الحياة .

* * *

ابحثى عن الجمال فى أى مكان وزمان داخل وخارج نفسك .

* * *

أن تفكرى فى نفسك وبماذا نفعت غيرك خير من أن تفكرى فيما حققه الغير .

* * *

السعادة كامنة داخل كل منا ، والشعور بها يحتاج إلى الإيمان والحب والعمل

* * *

أن تكونى مالكة لإرادتك ، مستقلة بذاتك خيرمن أن تكونى مسولبة الإرادة تابعة لغيرك .

نبض الحياة لا يشعر إلا من يؤثر فى الحياة بالعمل المثمر .

★ ★ ★

كلما كسبت صديقه جديدة ازداد رصيدك فى بنك الحياة .

★ ★ ★

العرفان بالجميل هو صفة الإنسان القادر الواثق من نفسه .

★ ★ ★

ليس مطلوبا منك أن تدافعى عن نفسك إذا أخطأ الناس فى فهمك ، ولكن عليهم أن يصححوا أنفسهم .

★ ★ ★

أن ترى العين الجمال فى كل شىء ، خير من أن ترى القبح بعمق وتدقيق .

★ ★ ★

أن يكون لك مبدأ تتمسكين به وهدف تسعين إليه ، ذلك يعنى النضج النفسى .

★ ★ ★

نظمى أسلوب حياتك الخاصة باستقلال ذاتى ، خاصة إذا شعرت بازدياد الأزمات حولك .

★ ★ ★

المجاملة ليست نفاقا ، والعرفان بالجميل شرف لمن يشعر به .

الثبات على المبدأ أبعد من الاقتناع به أرق درجات الوعى النفسى .

★ ★ ★

انظرى إلى الهدف الذى تريدين تحقيقه دون الالتفات إلى ما يفعله الآخرون من حولك .

★ ★ ★

لو عرفت من أنت وما هو واجب عليك أن تفعليه ، لأصبحت فى حالة استقرار نفسى دائم .

★ ★ ★

السعى وراء معرفة أسرار الآخرين ليس من صفات الشخص الواثق من نفسه .

★ ★ ★

أية علاقة إنسانية لا تتسم بالاحترام تبوء بالفشل .

★ ★ ★

القلب ينبض بالدم . والعقل ينبض بالفكر ، وبين القلب والعقل تتحرك المشاعر والأحاسيس .

★ ★ ★

التجاهل والاهمال هما أقصى ما يعاقب به بنى الإنسان بينما العقاب معناه أنه مازالت للإنسان مكانة فى النفس .

بين الوهم والحقيقة خيط رفيع .. فعليك أ ن تتحسسى هذا الخيط وأن تتمسكى به .

* * *

الزمن يذيب الكثير من الأزمات النفسية ولكن إذا أحسنت استخدامه فى عمل مثمر خلاق .

أقصى عقاب هو عقاب النفس وأقصى الأ لإم هو الألم المعنوى وأشد مرض هو مرض العقل .

* * *

حساب النفس المستمر يضعف الثقة ويبعد الأمل ، ارحمى نفسك واحترمى ضعفها .

* * *

الموضوعية فى الحكم على أمور حياتك هو ركن من أركان الصحة النفسية .

* * *

الألم النفسى قد يزيدك صلابة ويجعلك أكثر نضجا من الناحية النفسية .

* * *

البكاء أحيانا لا يعنى الضعف وإنما هو تفريغ لشحنة انفعالية لا يجب حبسها فى أعماقك .

لا تهتمى بما فعل الآخرون أكثر من اهتمامك بما فعلت أنت .

* * *

تقليل الفجوة بين تطلعاتك وقدراتك ذاتية يمنعك من التعرض لعوامل الإحباط النفسى .

* * *

الألم النفسى ومعايشة خبرات مؤلمة قد يزيدك صلابة ويجعلك أكثر نضجا من الناحية النفسية .

* * *

انظرى دائما إلى الأمام نحو أهدافك وخطتك دون أن تنظرى إلى إنجازات الغير .

* * *

لا مجال لليأس داخل إنسان لديه مقومات الحياة .

* * *

قدرتك على مواجهة نقاط ضعفك ومواطن العيب فيك هو الصحة النفسية .. مع محاولتك المستمرة فى التصحيح .

* * *

قدرتك على التعامل مع أصناف من البشر باختلاف نوعياتهم يكسبك ثقة فى النفس ويجعلك أكثر عطاء .

التحكم فى انفعالاتك هو علامة على نضجك النفسى .

★ ★ ★

التغيرات اليومية فى مزاجك وحالتك الوجدانية شىء طبيعى يجب أن تقبليها دون أن تؤثر على علاقتك بالآخرين .

★ ★ ★

التغيير فى حياتك وحياة أسرتك مطلوب لكسر حدة الرتابة والروتين ..

★ ★ ★

مجال الصحة النفسية واسع وعريض ، وحدود المرض النفسى ضيقة ومحدودة المعالم .

★ ★ ★

ابعدى نفسك عن الخوف من المرض النفسى ، لأن ذلك يمنعك من التوغل فى مشاكله .

★ ★ ★

افتحى عينيك على كل ما هو مشرق وجميل وتمتعى بكل جميل فى حياتك الخاصة والعامة .

★ ★ ★

أية علاقة بينك وبين الآخرين يتلاشى فيها الاحترام محكوم عليها بالفشل .

النجاح فى الحياة يعتمد على قدرتك على الاستمرار وتكرار المحاولة بعد الفشل .

★ ★ ★

حاولى الاسترخاء والترفيه عن نفسك كلما شعرت بالحاجة إلى ذلك ، على ألا يتعارض ذلك مع أوقات عملك .

★ ★ ★

اجعلى لنفسك هواية ذات منفعة ، ومارسيها فى أوقات فراغك .

★ ★ ★

اجعلى حياتك خطة عمل مستمرة ذات أهداف واضحة واعملى على تحقيقها لتؤكدى وتنفعى الآخرين .

★ ★ ★

لكى تتغلبى على الأرق حاولى عدم السعى إلى النوم بل اجعلى هو الذى يسعى إليك .

★ ★ ★

الانطواء والعزلة هما ألد أعداء الصحة النفسية بينما الحياة الاجتماعية هى مفتاح السعادة والسلامة النفسية .

★ ★ ★

عملك المستمر بكل عزيمة يزيدك صلابة نفسية ويمنع عنك المرض .

ارادتك الذاتية القوية هى الحصن المتين ضد الهزات والمشاكل النفسية .

* * *

كلمة حق فى لحظة صفاء مع النفس خير من التمادى فى الباطل فى لحظة خيانة لذاتك .

* * *

أسلوب الحياة لا يرحم الضعيف الخائف ولكنه يضعه فى قالب من الإهمال والنسيان .

* * *

البلاغة فى أسلوب الحديث تحتاج إلى دعم وتوثيق بالكفاءة فى أسلوب الانتاج والعمل

* * *

العمل تحقيق الأمل . وبالأمل تزدهر الحياة ويحلو طعمها

* * *

اللمسات الجمالية التى تصنعها فى حياتك هى التى تزيل عنك الهموم وتزيل حالة التوتر

* * *

إذا كنت قادرة فعليك بالعفو وإذا كنت غير قادرة ففوضى أمرك إلى الله

القيمة التى يحققها الفرد لنفسه على أرض وطنه هى القيمة الحقيقية التى يقدر بها على أى أرض فى بقاع العالم

* * *

خطوات الواثق هادئة مطمئنة وخطوات العاجز سريعة مرتجفة

* * *

لاخير فيمن عاش لنفسه ولا بركة فيمن أكل حقوق الغير .

* * *

سوء الظن بالغير دون دليل يجعلك فى حالة دائمة من الألم النفسى .

* * *

الغيرة العمياء تنبعث من قلب لايعرف الحب ولكنه يعرف الاحتواء والتملك .

* * *

قبول الحق تعبير عن القوة وتعزيز للثقة بالنفس .

* * *

همسات الحب بينك وبين زوجك هي أحد مصادر الطاقة التى تعمل على سير الحياة الزوجية واستمرارها .

* * *

إطلاق مشاعرك والتعبير عن أحاسيسك وقاية لك من الأزمات النفسية

العمل وحده هو الذى يؤكد ويحقق طموحاتك .

* * *

خاطبى الناس على قدر عقولهم وحاولى دراسة دوافعهم النفسية فى حالاتهم المختلفة .

* * *

الاستسلام لهواجس الشيطان يؤدى إلى الاضطراب النفسى .

* * *

التوازن بين أمور الدين والدنيا هو المقياس الحقيقى للصحة النفسية .

* * *

الاعتذار هو أسرع السبل لاستمرار علاقة سوية بين طرفين .

* * *

وقفة مع نفسك كلما ضاقت بك الحياة تذكرانك لا تملك فيها شيئا .

* * *

كل كلمة ينطق بها لسانك هى إعلان غير مباشر عن حقيقة من حقائق نفسك .

* * *

أن تأخذى بالأسباب فى حياتك هو منطق العقل والعلم والإيمان

إنشغالك بقضايا الغير دون أن يطلب منك معناة الفراغ الفكرى والمعنوى .

* * *

حياة التأمل فى الجمال ومعايشة الرومانسية تدفعك إلى مزيد من العمل والانتاج .

* * *

كل علاقة إنسانية بين طرفين تبدأ بالحماس أولا ، ثم يشوبها الفتور بعد ذلك ولكن استمرارها يعتمد على درجة الاحترام بينهما .

* * *

كلما كسبت صديقا جديدا كلما ازداد رأسمالك فى بنك الحياة .

* * *

الخوف المستمر دليل ترسب حالة القلق فى أعماقك .

* * *

كثرة الانفعال ترهق جهازك العاطفى وقد يصاب بحالة من التوقف .

* * *

أمنياتك فى الغد القريب والبعيد يجب أن تتوافق مع قدراتك والظروف التى تحيط بك .

إذا طلبت منك كلمة الحق فعليك أن تتوخى الموضوعية والصدق مع النفس أن تكونى صادقة مع غيرك .

* * *

التسامح لا يعنى الضعف ، والعفو لا يعنى الهزيمة ، إنما يعنيان إنك تحتفظين بخصائصك الإنسانية .

* * *

العمل الجاد المثمر هو أفضل رد على مهاترات وأحقاد السفهاء .

* * *

التدريب على رؤية النفس من داخلها يعطيك مهارة الكشف الواضح عن عيوبك وتصحيح أخطاء النفس .

* * *

أن ترى أهم من الآخرين هو بداية النهاية .

* * *

القوة النفسية والقوة الروحية توأمان تحقيق السعادة والاستقرار الذاتى .

* * *

أقسى عقوبة لمن أساء إليك هو أن تلغيه من حساباتك .

جددى ثقتك بنفسك مع كل صباح بخطوة جديدة نحو عمل جديد نافع لك ولغيرك .

* * *

ارحمى ضعف الغير وضعى نفسك فى مكانه عندما تحكمين على تصرفاته فى موقف ما .

* * *

لا بأس من أن تعتقدى فى شيء ما بشرط أن تكون لديك المبررات الموضوعية والمقنعة لصحة هذا الاعتقاد .

* * *

لا تجعلى نفسك حكما على أمور الغير إلا إذا طلب منك ذلك .

* * *

أن تفعلى ما تريدين فهذه حريتك الشخصية بشرط ألا تتعارض مع حرية الآخرين .

* * *

الاستجمام النفسى هو حالة من هدوء العقل واستقرار العاطفة وحسن السير .

* * *

استعمال الشيء فى موقعه المخصص له يجعل من حياتك معنى ويضفى على شخصيتك نوعا من الكمال .

إذا تواجدت فى مكان جديد فابحث عن جوانبه المفيدة والجميلة بدلا من التركيز على نواقصه وعيوبه .

* * *

من الأفضل عدم البحث عن الحقيقة فى جو اجتماعى ملىء بالنفاق والحقد والكراهية والكذب .

* * *

سرعة تكيفك مع المواقف الجديدة تكسبك نوعا من الثقة بالنفس وتساعدك على استغلال كل ما هو مفيد من هذه المواقف .

* * *

لا تقولى أنا .. فإن كثرة الاهتمام بالذات يفقدك اهتمام الآخرين بك .

* * *

الغرور يضر بالثقة بالنفس ، وقد يقضى عليها .

* * *

حجة القوى فى المواجهة ، وحجة الضعيف فى الهروب .

* * *

الغرور يضر بالثقة فى النفس .. وقد يقضى عليها .

* * *

مع كل صباح ابتسمى للدنيا وجددى العهد بالانطلاق والفرح .

كل مكسب فى الحياة فيه جزء من الخسارة فلا تبحثى عن الكسب المطلق حتى لا تعيشى فى إحباط مستمر .

* * *

احترام مشاعر الآخرين وتقدير ضعفهم . هو غاية العدل وعين العقل .

* * *

حاولى التوجه إلى الله وحده فهذا يكفيك فى مواجهة الحياة القاسية .

* * *

احذرى الفراغ فهو قاتل للنفس ، واعملى على شغله بتعدد الهوايات والاهتمامات .

* * *

حب الغير من حب النفس فلا تبخلى على غيرك بالعطاء المعنوى .

* * *

لا تبالغى فى المظهرية الزائفة ، واحرصى على أن يتوافق الجوهر مع المظهر .

خيال المراهقة وأحلام اليقظة

كل إنسان يعيش عالم الخيال والأحلام ويطلق العنان إلى فكره لكى يسرح بعيدا عن أرض الواقع ويستمتع كثيرا من الاستغراق فى التأمل والخيال بما يحلم به أو يتمنى أن يحققه وكذلك فإنه يجد كل المتعة فى التصورات الوهمية لأشياء تتفق وميوله وآماله ، وهذا الخيال الجامح لابد له من قيود وحدود ولابد له من ضوابط إرادية توقفه عند مرحلة معينة ولا تترك له حرية الحركة إلى أى مدى ودون إرادة للتحكم فيه ، إن عالم الخيال له حدود يتوقف عندها الإنسان ثم يعود مرة أخرى إلى عالم الواقع بكل تحدياته وآلامه وصعوباته لأن من لم يقف على أرض واقعية صلبة ربما يجرفه تيار الخيال إلى طريق الوهم الكاذب والغش وخداع النفس ليصل به إلى طريق الضياع .

ولا يرتبط عمر الإنسان بدرجة استمتاعه بمعايشة جو الخيال وأحلام اليقظة فكل إنسان صغيرا كان أم كبيرا له أن يحلم ويتأمل ويستمتع ويتلذذ ولكن قد تتفاوت درجة الخيال مع تقدم العمر حيث تكون أكثر درجة فى مراحل الطفولة والمراهقة والشباب ثم تبدأ درجتها فى التناقص

التدريجى مع مرحلة منتصف العمر والنضج النفسى ومع مرحلة الشيخوخة .

كذلك فإن درجة الاستغراق والتمادى فى أحلام اليقظة ترتبط بنوعية الفرد فهناك من الشخصيات من لهم القدرة على السيطرة التامة والتحكم الإرادى القوى على فترات الخيال والأحلام ومن يحاولون دائما إلى أن يكونوا أقرب إلى الواقعية والحياة العملية الموضوعية عن أن يكونوا فى الجانب الخيالى الوهمى للحياة وهى الشخصيات التى تتمتع بالدقة واليقظة الواعية فى الحياة وقوة الإرادة فى السيطرة على النفس والتحكم فى جوانب غرائزها وشهواتها وهى الشخصية التى تؤمن بالأسباب الموضوعية لكل شيء وتحسب حساب كل شيء وتجد التفسير القوى المقنع لكل شيء وهى أيضا الشخصية الملتزمة العملية النشطة ذات الضمير اليقظ لا تهتم بالجوانب المعنوية اللامحسوسة بقدر اهتمامها بالجوانب المادية الملموسة فى كل مناحى حياتهم .

وهذه الشخصية قد توصف فى علم النفس بالشخصية « الوسواسية » ، ولكن على الجانب الآخر فهناك شخصيات يتمتع أصحابها بدرجة عالية من الخيال واللاواقعية ويعيشون أكثر أوقاتهم فى حالة من التأمل والسرحان والتمادى فى الخيال بدرجة عالية وقد يجدون متعة فى الانطواء على أنفسهم لكى يتحقق لهم ما يريدون من الاستغراق فى العالم اللامحسوس وهم شخصيات رومانسية هوائية متغلبة المزاج ومرهفة الحس والمشاعر ولهم فى حياتهم الخاصة اهتمامات تفوق بكثير اهتماماتهم بحياة الآخرين وهى شخصية تمتع بدرجة من حب الذات والسعى وراء المصلحة الخاصة والميل إلى الظهور وأن تكون محور اهتمام الآخرين ، كذلك فهى شخصيات سطحية العواطف .

تعبر عن احتياجاتها النفسية بصورة فيها المبالغة والتهويل لكي تستدر عطف الجميع .

وهناك الكثير من الفرق بين ما هو داخلي في الأعماق وبين الدرجة التي تظهر في تعبيرها الفكري والوجداني الظاهري أمام الناس ، وتسمى هذه بالشخصية « الهستيرية » من الناحية النفسية . وكلما كان هناك نوع من التقارب بين الواقع والخيال كلما كانت الشخصية أكثر نضجا واستقرارا من الناحية النفسية كذلك فإن التقارب بين ما هو مكنون وقابع في أعماق النفس وبين ما هو ظاهر وخارج في التعبير والمواجهة مع الأخرين هو دليل على السواء والصحة النفسية ومن كل ذلك يمكن القول بأن الخيال كما هو أمر مسلم في حياة كل إنسان وطبيعة ضرورية في أي مرحلة من مراحل حياة كل فرد فهو أيضا ملازم للواقع ويجب أن يخضع لسيطرة هذا الواقع ويجب أن يكون هناك نوع من التلاحم والتوافق بين هذا الخيال وبين الواقع .

وأحلام اليقظة هي نوع من أنواع الخيال وكما ذكرنا يعيشها كل فرد منذ ولادته وحتى نهاية حياته في فترات متفاوتة وبنسب مختلفة ولهذه الأحلام الكثير من مزايا التخفيف عن التوتر والجهد النفسي والقلق والمعاناة وهي تعمل على تحرر الفرد من قيود الوعي وعذاب ومرارة الواقع وتخفف عنه شدة الكآبة والحزن والخوف والملل والرتابة في نظام حياته وتعطيه دفعة قوية نحو الوصول للهدف فالذي يحلم به ويتطلع لتحقيقه ، وهذه الدفعة التي يكتسبها الإنسان من أحلام اليقظة تكون أكثر قوة عندما تتحكم إرادته في ضبط فترة وجرعة الأحلام التي يعيشها وعندما يوقف تيار الأحلام ويحوله إلى عمل واقعي لتحقيق ما يريده ومن

هنا فإن الأحلام تكون بمثابة الشحن للبطارية النفسية التى هى أساسية فى عملها لتحقيق الهدف المنشود .

وأحلام اليقظة وحياة الخيال تكثر مع سن البلوغ ومرحلة المراهقة وهى عكس احتياجات المراهق الشاب من حيث الغريزة الجنسية وكذلك فهى تعكس تطلعاته وطموحاته وأيضا تعكس حاجته العاطفية وميوله الوجدانية وهناك من الشباب من الجنسين من يستغرق فى أحلام اليقظة ويترك نفسه عبدا لنزواتها ويكون تحت تأثير قوى المفعول للخيال والوهم الذى يفكر فيه لدرجة أنه قد ينسى نفسه ويتعايش مع هذا الخيال على أنه واقع وفى هذه الحالة تظهر آثار هذه الأحلام السيئة ومضاعفاتها السلبية حيث ضاع الوقت والانغماس فى الأوهام وذلك يسبب الفشل فى كل أبعاد حياته وتكون أحلام اليقظة فى هذه الحالة سبب فى الإعاقة الاجتماعية والعملية عنده ، أما إذا استطاع الشاب أن يضع أحلام يقظته فى حجمها الطبيعى وأن يفرض إرادته عليها ويسيطر على محتواها ويأخذ منها قوة دافعة للأمام على طريق تحقيق ما يتمناه من أحلام فى النجاح فى الحياة وتظهر نتائجه الإيجابية البناءة فى حياته .

وليس هناك خوف من المحتوى الجنسى لأحلام اليقظة عند المراهق الشاب سواء كان ذكرا أو أنثى طالما أن حلم اليقظة لا يستغرق وقتا طويلا على حساب العمل والانتاج والحياة الواقعية وطالما أن الشاب أو الفتاة يستطيع أن يسيطر على هذا الحلم وأن يوفقه بإرادته إذا شعر أن هناك شيئا غير عادى قد يؤثر على تفكيره أو قد يجعله فى حالة من التشتت والضعف النفسى مما يدفعه لبعض الأفعال غير المقبولة اجتماعيا .

إن أحلام المراهق غالبا ما يكون محتواها جنسي عاطفي فيه من الخيال والرومانسية الكثير كنوع من التعبير عن الطاقة الجامحة التي تكمن داخله والتي هي أساس من أسس مرحلة المراهقة نظرا لطبيعة النمو الجسدي والجنسي الهائل الذي يحدث بفعل الغدد والهرمونات في هذا السن وكثيرا ما يحاول المراهق أن يشبع هذه الغريزة ببعض الخيالات وأن يغذيها بالأوهام والأحلام الوردية الجميلة فقد تحلم الفتاة بأنها تعيش مع فتى أحلامها الذي يتمتع بكل الصفات والأخلاق التي تتمناها وذلك في عش الزوجية بما فيه من رفاهية ونعيم ويتحقق فيه كل ألوان الراحة والاستقرار وتنعم فيه بالحب والصفاء .

ومع كل هذه المشاعر الجميلة والخيالات الحالمة الرومانسية قد تستغرق الفتاة الكثير من الوقت وقد تنسى كل ما حولها من واقع وتستسلم للوهم الكبير الذي تعيش فيه وكأنها تهرب من واقعها وتضع حاجزا بينها وبين الناس ودائما ماتبحث عن مكان معزول تحاور فيه نفسها وترى فيه مالا يجب أن يراه أحد معها وتفرض على أفكارها وأحاسيسها شيئا من السرية والحصار .

وفي هذه الحالة تفقد الفتاة كل إتصالها بحياتها الواقعية وبذلك قد تتأثر سلبيا بعدم القدرة على المواجهة لصعوبات الحياة ويتأثر انتاجها في مجال دراستها وتحصيلها لدروسها وتصطدم في علاقتها بوالديها واخوتها وتصاب بحالة من اليأس والإحباط وتدخل في صراعات متعددة ما بين النجاح الذي حققته في أحلام يقظتها وما بين فشلها في مواجهة واقعها وفي هذه الحالة يكون حلم اليقظة سببا في إعاقة هذه الفتاة وضياع

فرصتها للنهوض بمستوى حياتها ومعيشتها وهذا هو الحلم الذى يهدم صاحبته ويحمل معه كل عوامل تقهقرها وتأخرها فى مسيرة الحياة .

أما إذا استغرق وقت حلم اليقظة فترة وجيزة استطاعت بعده هذه الفتاة أن توقف نشاط هذا الوهم والأحلام الوردية بإرادتها وأن تحول الحلم إلى دافع وأن تجتهد وتكافح من أجل تحقيق النجاح الفعلى فى حياتها لكى تصل بمستواها الدراسى والعملى إلى درجات مرموقة حتى تصل إلى حياة الرفاهية التى تتمناها فهذا هو الحلم الهادف الذى يدفعها إلى التقدم والنجاح وإلى تأمين مستقبلها على طول الطريق .

ومن الأسباب التى تؤدى إلى الاستغراق المرضى فى أحلام اليقظة هى فشل الإنسان فى الوصول إلى هدف ما مما يسبب له الشعور الوجدانى بالخيبة والهزيمة والإحباط على مستوى الوعى أو حتى على المستوى اللاشعورى واللاوعى .

ونظرا لأن الشباب طاقات وحيوية وأمل وتطلعات وطموحات فهم أكثر الناس سعيا وراء الأهداف وعملا على تحقيقها فإذا أصاب الشاب هدفه كان النجاح وإذا لم يصبه كان الفشل والإحباط لذلك فالشباب أكثر الناس تعرضا للإحباط .. خاصة فى عالمنا المعاصر حيث المغريات المادية أمامهم مما يجعلهم يتطلعون إلى أشياء كثيرة لا يستطيعون الوصول إليها بقدراتهم الخاصة إلا بعد وقت وجهد طويل وهم لا يستطيعون الصبر وتحمل المشقة لأنهم فى حالة من التعجل والتحمس فيحدث الاصطدام ثم الإحباط ولا يجدون الحل سوى فى أحلام اليقظة التى تعوضهم التعويض غير السوى عن الفشل الواقعى الذى يقعون فيه .

وبعض الشباب الذين يفتقرون إلى عوامل الثقة فى ذاتهم وقدراتهم الخاصة دون أى مبررات أو ربما بسبب قسوة الوالد وكثرة الانتقادات التى توجه إليهم أو بسبب التوبيخ والتحقير .. المستمر إليهم مما يدفعهم إلى تحقيق وتأكيد ذاتهم بالانغماس فى أحلام اليقظة ، وقد يصطدم الشباب بمن هم أكبر منهم سنا كالآباء والأمهات أو المدرسين بالمدرسة أو الرؤساء فى مواقع عملهم وينتج عن هذا الاصطدام وجود فجوة وصراع بين الجيلين وتتوالى الاتهامات على الشباب بأنهم جيل متمرد ثائر ينقصه الخبرة والصبر وطول البال ويزداد الصراع وهم الطرف الأضعف حيث يملك الكبار مقاليد الأمور وهم أصحاب الأمر والنهى .

ويظل الشباب يشكو ويعانى ويستغيث وهو غير قادر على التكيف ثم يدخل فى عالم أحلام اليقظة ويتمنى اليوم الذى تؤول فيه السلطة إليه ويصلح ما أفسده الدهر ، وقد تصل حالة الاستغراق فى أحلام اليقظة إلى درجة الأدمان ، فكما أن المدمن يلجأ إلى مادة مخدرة يهرب بها من واقعه الأليم فإن الشباب يحلم بما يدفعه للهروب من الواقع إلى الخيال الممتع وسرعان ما يعود منه إلى الواقع ليجده وقد أصبح أكثر صعوبة .

وكلما تكرر الهروب وطال زمنه كلما ضاع الوقت وأصبح هذا الواقع أشد إيلاما وأكثر ضررا . وكما أشرنا سابقا فإن استغراق الشاب أو الفتاة فى أحلام اليقظة يؤدى إلى هبوط مستواه فى الانجاز الدراسى أو الوظيفى ويرى نفسه وقد أصبح بطيئا فيتهم نفسه بالغباء ويقل اعتباره لذاته وثقته بنفسه وتزداد مع ذلك أحلام يقظته لتعويض هذا النقص الواقعى ولكن ذلك يزيد من عجزه أكثر فأكثر فتهتز ثقته فى قدراته بدرجة أشد وهكذا حتى يدخل فى دائرة مفرغة قد تنتهى به إلى التوقف

والعجز التام بالإضافة إلى مايصاحب ذلك من اكتئاب أو معاودة الهروب من الواقع .

أحلام النوم واضطراباته عند الفتيات والشباب :

مع كثرة المشاكل وتراكمها يوما بعد يوم أصبحت البسمة نادرة الضحكة شبه مستحيلة ومع حرارة الجو التى تسود المناخ يتزايد شعور الشباب بالكآبة التى تزحف إليه فى صور متعددة فقد يظهر بصورة صداع مؤقت أو مستمر أو فى صورة أرق واضطراب فى نومه ، وكذلك فإن أغلب المترددين على العيادات النفسية من الشباب يشكون من ظاهرة عصرية وهى اضطرابات النوم وهذه حقيقة لأن أعلى نسبة من الأعراض فى صورة متنوعة فقد يزداد النوم عن الحد الطبيعى وهنا يفسر كثرة النوم بأنه حالة مرضية وقد يقل النوم إلى درجة الأرق الشديد أو قد ينقطع النوم تماما أو قد يحدث أحلام مزعجة وكوابيس مع الإكتآب ومع أى مرض عضوى آخر .

وفى حالات الاكتئاب النفسى بين الشباب قد يحدث النوم بعدد ساعات كافية ولكنه نوم غير هادىء وغير مستقر لدرجة الشعور بالتعب الجسمانى والاجهاد فور استيقاظ الشباب من نومهم وكأنهم لم يذوقوا طعم النوم ويشكو مريض الاكتئاب بأن النوم لم يحقق له الراحة التى كان يتمناها من نومه .

والاكتئاب النفسى الذى انتشر بصورة واضحة فى هذه السنوات بين الشباب فى مختلف بلاد العالم وعلى جميع المستويات الاجتماعية يحدث فيه

اضطرابات للنوم تختلف باختلاف طبيعة الشخصية للمريض فنجد هناك بعض المرضى يزداد عدد ساعات نومهم مع هذا المرض .. تبعا لتكوينه النفسي وطبقا لأسلوب تفاعله مع المؤثرات البيئية التى تحيط به والتى لها دور فى حالة الاكتئاب المصاب بها وكأنه بزيادة عدد ساعات نومه يختلق نوع من الهروب من الأمر الواقع نتيجة عدم القدرة على مواجهة الحالة الاكتئابية التى يعيشها أو كأنه نوع من الموت البطىء أو الانتحار والنهاية التى فيها الخلاص من متاعب حياته ويكون هنا رمز الموت هو الموت النفسى أو المعنوى وليس الموت الحقيقى فيتوقع المريض داخل نفسه ويستغرق فى نوم مستمر وكأنه لا يعيش حياته .

أما قلة عدد ساعات النوم مع الاكتئاب فتحدث بدرجة أكثر شيوعا عن زيادة النوم وطالما أن الشاب يعيش مشاكله ويحاول أن يتخلص منها أو يتغلب فهى فى الليل والنهار وليس أمامه سوى العلاج النفسى مع حل مشاكله حتى يضمن نوما هادئا مريحا ، وبعض الشباب يذهب إلى النوم ولا يزال عقلهم الباطن يعمل فى نشاط وحين ينشط العقل أكثر من اللازم يستيقظ من نومه فى حالة من التوتر الشديد وكأنه لم ينم على الاطلاق .

وهذه الظاهرة تحدث فى معظم الأمراض النفسية التفاعلية التى لها أسباب خارجية بيئية أو اجتماعية قبل أن يصاب المريض بحالة من الإحباط نتيجة عدم إمكانية الوصول للهدف الذى يرجوه أو الشعور بالظلم أو عدم التكيف مع شريك الحياة فيستيقظ فى حالة من الأعياء والتعب نتيجة نشاط عقله الباطن وانشغاله اللاشعورى بكل هذه المشاكل والعبرة هنا

ليست بالدخول فى النوم وانغلاق الأعين ولكن العبرة بالراحة والاسترخاء الذى يشعر به النائم بعد الدخول فى نومه .

والنوم الطبيعى عند الإنسان نوعان فيه النوم الحالم الذى يحدث فيه تحريك سريع لحدمة العين مع زيادة فى ضربات القلب وسرعة التنفس ويحدث لمدة ربع ساعة فى كل ساعة من ساعات النوم ثم النوم غير الحالم الذى يحدث فى الثلاثة أرباع من الساعة المتبقية والذى لا تتحرك فيه حدقة العين ولا يحدث فى الثلاثة أرباع من الساعة المتبقية والذى لا تتحرك فيه حدقة العين ولا فيه زيادة فى كل الأنشطة الفسيولوجية للجسم ويمكن تسجيله عن طريق أجهزة معينة تدرس نشاط المخ ، ففى كل ساعة هناك ربع ساعة حالمة وهو الشيء الطبيعي وغير ذلك يؤدى إلى اضطرابات النوم .

الإنسان البالغ ينام لمدة من ٧ إلى ٨ ساعات والأطفال أكثر من ذلك والشيوخ تقل عدد ساعات نومهم ولكن العبرة ليست بعدد الساعات وإنما العبرة بالنوم الذى يحدث استرخاء ويستيقظ الإنسان بعده وهو يشعر براحة كاملة فمن الممكن أن ينام الإنسان ساعة أو ساعتين فقط ويستيقظ وشعور الراحة كامل لديه والعكس صحيح .

ولذلك فيجب على الإنسان الذى يريد أن يبعد عنه شبح الاكتئاب « ظاهرة العمر » أن يحاول أن يحل أو يتخلص من مشاكله أثناء النهار بقدر المستطاع مع الدخول فى جو مريح قبل النوم سواء كان جوا أسريا أو مع الأصدقاء حتى ينسى همومه ومشاكله ويستطيع أن يستغرق فى النوم الصحى الذى يجعله يستيقظ وشعور الراحة يسيطر على جسمه ونفسه ،

ففى ذلك قدرته على الاستمرار ومواجهة مشاكل يوم جديد يعيشه .

حديث النوم :

والكلام أثناء النوم هو حلم يتحدث عنه النائم ، ولا خوف إطلاقا منه فهناك من يحلم دون كلام ، وهناك من يحلم ويتحدث أثناء الحلم كذلك هناك من يحلم ويتحرك أثناء الحلم وكلها ظواهر صحية لا خوف منها ولكن عندما تتكرر كثيرا مع وجود حالة من الفزع والهلع فإنى أقول إن هذا الشخص لديه مشاكل فى اليقظة ويجب أن أخفف اضطرابه فى اليقظة ببعض المهدئات أو بمناقشة مشاكله حتى أذيب رواسب هذه المشاكل التى تظهر أثناء النوم .

الأحلام والنوم :

الأحلام تحدث سواء رضينا أم أبينا .. فهى شىء خارج عن إرادة الإنسان ولا يوجد إنسان على وجه الأرض لا يحلم ولكن هناك من يتذكر الحلم وآخر لا يتذكره على الإطلاق وبالتالى يقول إنه لا يحلم والصحيح هو نسيانه للأحلام .

والأحلام عموما ظاهرة صحية مفيدة للإنسان حتى ولو كانت كوابيس أو أحلاما مزعجة فهى متنفس صحى لنشاط العقل الباطن حيث تخرج جزءا من الشحنة المكبوتة فى العقل الباطن وخصوصا الصراعات المكبوتة التى لم يخرجها الشخص فى حياته العادية وهى بالتالى تخفف من العبء الموجد فى العقل الباطن بدلا من أن تنعكس على الإنسان وتظهر

فى صور متعددة فى حياته العادية ويظهر وكأنه إنسان معقد ، أو قد تظهر عليه حالات مرضية ولذلك فنحن نقول أن الأحلام حمام تنفيس وأمان للعقل الباطن ضد المرض العقلى .

إن الأحلام هى نشاط عقلى ينتج من اللاشعور أو العقل الباطن ليعبر عن رواسب مكبوتة فيه ويعكس سلوك وحياة الإنسان الظاهرية على مستوى الوعى .

والأحلام تختلف فى طبيعتها ومحتواها من فرد لآخر وأيضا يختلف حسب السن وظروف الحياة التى يعيشها كل إنسان ولذلك فإن تفسيرها يحتاج إلى أسلوب منطقى علمى سليم ، وكنا نجد أن هناك بعض السيدات يلجأن إلى تفسير الأحلام كنوع من أنواع التسلية وقتل الفراغ وليس فى هذا ضرر لم يأخذ من وقتها الكثير .

وهناك نوع آخر يستغرقن فى تفسير الأحلام والانقياد وراء كل ما يتعلق بها ويحاولن الوصول إلى عمق المحتوى للدرجة التى تبعدهن عن واقع الحياة فإذا كان هذا الاستغراق والتفسير هو نمط من أساليب حياتها وتعودت عليه دون أن تكون على دراية علمية وأسس حقيقية لتفسير ظواهر الأحلام فتعتبر ذلك شيئا مرفوضا لأنه قد يؤدى بالضرر لذاتها ولمن ينقاد إلى مثل هذه التفسيرات وهناك أيضا من تتخذ من التفسيرات غير المنطقية أسلوبا من أساليب التأثير والنفوذ بالايحاء على الآخرين وقد يؤدى ذلك إلى سرعة انقيادهم وينمى لديهم بعض الأوهام المرضية .

والمرأة التى تدعى العلم بتفسير الأحلام .. هى غالبا ماتكون شخصية قوية تستطيع أن تجذب الأنظار إليها ولها القدرة على التلاعب

بالوهم والانطباعات المختلفة التى سرعان ما تسرى فى نفوس الآخرين ..
إذن ما هو المنطق العلمى فى تفسير الأحلام ؟

إن هناك حقائق علمية تتحقق بمظاهر الأحلام وهذا يتوقف على نوعيتها فهناك أحلام القلق وتتعلق برؤية المخاوف والتوتر أثناء الحلم والرعب والكوابيس والفزع .. وهناك أحلام تعبر عن غرائز مكبوتة داخل الإنسان وتكشف عنها أثناء النوم كنوع من تعويض كبتها أثناء اليقظة .

وأيضا نوع آخر من الأحلام التى تتعلق بتعزيز الغرائز مثل غريزة حب التملك والسيطرة أو الجوع أو غريزة الشعور بالانتماء للآخرين .
بالإضافة إلى ذلك فهناك أنواع أخرى من الأحلام تتميز بالتحريض والتخريف وبكلام غير مفهوم أثناء النوم ومشاهدة مناظر غير محددة أو حديث مع آخرين بكلام غير مفهوم أو تصور لواقع لا يمكن تحديد نوعيته .. وهذه الأحلام الغامضة تعبر عن ظواهر مرضية مكبوتة فى الإنسان وخروجها له فائدة . فهى تظهر له بهذه الصورة بدلا من أن تظهر على هيئة أمراض نفسية أثناء اليقظة .

وهناك أحلام تعكس الجوع العاطفى الذى يحرم منه الإنسان فى يقظته .. وهذه الأحلام تظهر على هيئة التقرب أو الحديث مع بعض الأموات المقربين إلى نفس الشخص .. أو الحلم بوجود أشخاص يساعدون الفرد فى اتجاه معين ويعطفون عليه . أو البكاء أو الحزن بجوار شخص آخر أو الإحساس أثناء الحلم بالظلم الواقع على الإنسان ثم وجود شخص آخر يرفع عنه هذا الظلم .

ومن هنا تأتى أهمية التعامل مع الأحلام بأسلوب علمى لفهم الظواهر المرضية النفسية وعلاجها .

إنها حقائق عن «عالم الأحلام» فى آخر دراسة قامت بها إحدى جهات البحث الأمريكية المتخصصة والتى نشرت نتائجها أخيرا بعد أن تمكن مجموعة العلماء الذين قاموا بها من التيقن علميا من نتائج دراستهم التى استمرت سنوات وتضمنت عينة البحث مجموعة كبيرة من الأفراد متباينى الثقافة مختلفى الأعمار من بينهم المرأة والرجل والطفل والشيخ والعالم والجاهل . ويعتقد البعض منا أنه لا يحلم ولكن تأتى الدراسة لتؤكد لنا جميعا أنه لا يوجد إنسان لا يحلم .. ولكن فقط هناك من ينسى أحلامه بمجرد استيقاظه .

وعن عيوب هؤلاء تقول الدراسة إنهم إناس عاديون بعيدون عن الرومانسية يخضع منطقهم للتحليل العلمى ولا يقبل غير ذلك . ومن مجموعة من يعتقدون إنهم «لا يحلمون» إلى الأشخاص «كثيرى الأحلام» تندرج الصفات الشخصيات حتى الرومانسية المطلقة .

وتنصح الدراسة هؤلاء الذين يقلقهم إنهم يتذكرون أحلامهم بالكاد بأن يحتفظوا بجوار فراشهم بنوتة صغيرة يدونون فيها فور الاستيقاظ أى حلم يتذكرونه من أحلامهم ولو كان فى صورة غامضة غير واضحة ومع المداومة على ذلك يقول أصحاب الدراسة إن هؤلاء أصحاب «الذاكرة الضعيفة» فى الأحلام سيمكنون شيئا فشيئا من تنشيط ذاكرتهم وتذكر أحلامهم كاملة مما يساعدهم فى الكشف عن مكنونات أنفسهم .

ويؤكد العلماء أصحاب هذه الدراسة أن اقتصار الألوان فى الحلم على اللونين الأبيض والأسود يعنى أن صاحب الحلم يعانى من ضغوط شديدة فى حياته الخاصة ضغوطا قد تصل إلى حد القهر . ذلك فى الوقت الذى يحمل فيه كل لون من الأحلام الملونة رمزا خاصا .

فاللون الأصفر مثلا وهو لون أشعة الشمس يتضمن معنى الحياة ويحمل بين طياته البشر والآمل فى الوقت الذى قد يصل معنى اللون الأصفر حين « يبهت » فى الحلم إلى حد الرمز عن الموت أو فقدان الآمل تماما على أضعف تقدير .

ويختلف رمز اللون الأزرق حسب درجة تدرجه فإن كان اللون أزرقا سماويا فهو رمز للروحانيات والتبشير بروح التفاؤل التى تميز صاحب الحلم . أما اللون الأزرق القاتم « الكحلى » فهو رمز التشاؤم .

ويأتى اللون الأحمر ليعبر عن أن صاحب الحلم هنا يعانى من ضغوط نفسية تكتم عليه أحاسيسه .

أما اللون الأخضر فهو يعكس إحساس صاحب الحلم بأنه يعانى من كبت لبعض مشاعره .

إن الأحلام ضرورية جدا بالنسبة ، فيها يتمكن الإنسان من إخراج الطاقة الفسيولوجية الكامنة داخله والمكبوتة فى عقله الواقعى أثناء اليقظة . إذن فالإنسان بواسطة الأحلام يكون أشبه بمن يتحرر من قيود العقل الواعى الذى يضغط ليحول دون خروج هذه الطاقات خضوعا للعوامل البيئية المسيطرة والقيود الاجتماعية التى تحول دون تفريغها فى

اليقظة والوعى . وبالتالى تكون الأحلام ضرورية جدا للإنسان فهى تحقق له التوازن النفسى من جهة ومن جهة أخرى ترضى لديه رغباته الكامنة مما يخفف من عوامل الإحباط التى قد تصيب الإنسان إذا ماعجز عن تحقيق هدف ما .

ومن جهة أخرى تفيد الأحلام الإنسان إذ أنه بواسطتها يستطيع تحقيق رغباته التى يتمناها ولا تمكنه ظروفه وإمكانياته من تنفيذها .

وما هو التفسير العلمى للحلم ؟

الحلم من وجهة نظر العلم هو نشاط عقلى لاشعورى يحدث أثناء النوم تتخلله مجموعة من الأنشطة النفسية . الأحلام ماهى إلا نشاط عقلى وتعبير مباشر عن عوامل نفسية مستترة وبواسطة الحلم ينفس الفرد عن كثير من الصراعات والانفعالات النفسية الكامنة داخله .

أما من وجهة النظر الفسيولوجية والكيمائية فإن الأحلام هى نشاط عقلى مصحوب بتغيرات فى المخ من حيث الذبذبات الكهربائية وكذلك التغيرات الكيمائية فى الخلايا العصبية .

التعب بعد النوم :

هناك بعض الناس يذهبون للنوم ولا زال عقلهم الباطن يعمل فى نشاط .. وحينما ينشط العقل الباطن أكثر من اللازم يستيقظ الإنسان فى حالة شديدة كأنه لم ينم على الإطلاق وهى ظاهرة تحدث كثيرا فى الأمراض النفسية التفاعلية كأن يصاب الإنسان بحالة إحباط شديد نتيجة

لعدم وصوله إلى هدف ما ، أو شعور بالظلم أو شعوره بعدم التكيف مع شريك حياته .

من هنا نجد أنه فى الليل ينشط عقله الباطن وينحصر فى كيفية معاملة الناس أو كيف يقع عليه هذا الظلم ، ويستيقظ وهو فى حالة من الإعياء والتعب وكأنه لم ينم على الاطلاق ولذلك يجب أن يحاول الإنسان أن يكيف حياته بطريقة مرضية إلى حد ما حتى يستطيع أن يحصل على قسط من النوم الهادىء الطبيعى فالعبرة ليست بغلق العيون ولكن بالراحة التى يستشعرها النائم بعد أن يغلق عيونه .

محتويات الكتاب

صدر من سلسلة « كتاب الحرية »

١ - هذا هو الإسلام (طبعتان)
لفضيلة الشيخ محمد متولى الشعراوى
٢ - ٧٢ شهراً مع عبد الناصر (طبعتان)
للأستاذ فتحى رضوان
٣ - الطب والجنس (ثلاث طبعات)
للأستاذ الدكتور مدحت عزيز شوق
٤ - الدولة والحكم فى الإسلام
للأستاذ الدكتور حسين فوزى النجار
٥ - أسرار السياسة المصرية فى ربع قرن
للأستاذ عبد المغنى سعيد
٦ - مصر .. وقضايا الاغتيالات السياسية
للأستاذ الدكتور محمود متولى
٧ - الطب النفسى (طبعتان)
للأستاذ الدكتور عادل صادق
٨ - أزمة الشباب وهموم مصرية
للأستاذة الدكتورة نعمات أحمد فؤاد
٩ - المسيحية والإسلام على أرض مصر
للأستاذ الدكتور وليم سليمان قلادة
١٠ - الإرهاب .. والعنف السياسى .
للواء دكتور أحمد جلال عز الدين
١١ - كنت نائبا لرئيس المخابرات
للأستاذ عبد الفتاح أبو الفضل
١٢ - مصر .. من يريدها بسوء ؟
للأستاذ محمد جبريل

١٣ – فى الاقتصاد الإسلامى
للأستاذ الدكتور راشد البراوى
١٤ – المشكلات النفسية للطفل وطرق علاجها
للأستاذ الدكتور ملاك جرجس
١٥ – الشيعة . المهدى . الدروز – تاريخ ووثائق (طبعتان)
للأستاذ الدكتور عبد المنعم النمر
١٦ – ثورة الابن .. أسرار ووثائق قضية ثورة مصر
للأستاذ مصطفى بكرى
١٧ – مشوارى مع عبد الناصر
مذكرات د. منصور فايز الطبيب الخاص للرئيس جمال عبد الناصر
١٨ – تنظيم الجهاد . هل هو البديل الإسلامى فى مصر ؟
للأستاذة نعمة الله جنينة
١٩ – فى بيتنا مريض نفسى
للأستاذ الدكتور عادل صادق
٢٠ – عبد الناصر .. والمخابرات البريطانية
للأستاذ محمد شكرى حافظ
٢١ – سنوات الغضب (مقدمات ثورة ٢٣ يوليو ١٩٥٢)
للأستاذ صبرى أبو المجد
٢٢ – إيران بين التاج والعمامة
للأستاذ أحمد مهابة
٢٣ – البنوك الإسلامية
للأستاذ الدكتور محسن أحمد الخضيرى
٢٤ – الصوم المقبول
للأستاذ عطية عبد الرحيم عطية
٢٥ – مذكرات حكمت فهمى
للأستاذ حسين عيد
٢٦ – اعترافات قادة حرب يونيو
للأستاذ سليمان مظهر
٢٧ – المراهقات .. والطب النفسى ....
للأستاذ الدكتور يسرى عبد المحسن

رقم الإيداع	١٩٩٠ / ٥٩٠٤
الترقيم الدولى	٢ - ٠١ - ٥٠٦٢ - ٩٧٧



دار الحرية للصحافة والطباعة والنشر (ش.م.م)

- أستاذ الطب النفسى والأعصاب بكلية طب جامعة القاهرة .
- حاصل على ماجستير الأمراض العصبية والنفسية ، ودبلوم الأمراض الباطنية ، ودكتوراه الأمراض النفسية .
- عضو الجمعية الأمريكية للطب النفسى ، والجمعية العالمية لأمراض المسنين ، والجمعية البريطانية لأمراض الشيخوخة ، والجمعية العالمية للطب النفسى المتعلق بالبيئة ، والجمعية الكندية للأمراض النفسية ، والجمعية النفسية والعصبية لدول حوض البحر الأبيض المتوسط .
- له عدة مؤلفات هى : « أنت ونفسك » ، « أسس الأمراض النفسية » ، « أسس علم النفس » ، « الاستذكار والطريق إلى النجاح » ، « أعرف نفسك » ، « رحلة مع النفس » ، « أخلاقيات الجنس بين الرجل والمرأة » و « الزواج وفترة الخطوبة » .

يعد مرجعا علميا مهما لا غنى عنه لأى إنسان يحرص على سلامته وصحته النفسية فهو يعرض للمراحل النفسية التى تمر بها حياة كل فرد ، ويقدم حلولا للمشكلات النفسية التى قد تصادف المرء خلال مسيرة حياته ، ثم ينتقل بعد ذلك إلى عالم المراهقة مشخصا ومصححا وناصحا ومعالجا .

هى أول دار مستقلة للصحافة والطباعة والنشر ، نشأت نتيجة جهد وعرق وإيمان مجموعة من المشتغلين بالفكر والكتابة .

- لتكون ساحة للحوار وملتقى للفكر المستنير وللتفاعل بين الآراء والاتجاهات المختلفة فى مصر والوطن العربى
- ولتكون حلقة وصل بين التيارات الوطنية المختلفة والأجيال العاملة فى الحقل العام .
- ولتكون إطلالة على الغد تستشرف آفاقه وتبحث مشاكله وتسعى إلى فحص حلولها .

وهى من هذا المنطلق تتجاوز معارك الأمس وتخوض معارك الغد وتعتمد فى ذلك على الجيل الجديد من الشباب ، تتحدث إليه وتعمل من خلاله وبواسطته .

وفى كل ما يصدر عنها فإن « دار الحرية » تلتزم بالموضوعية فى التحليل وبالتفكير العلمى وباحترام عقل القارىء ، وذلك بهدف دعم الحوار الفكرى وجذب كل الآراء والاتجاهات إلى دائرة الحوار .